

Kundalini RISING

EXPLORING THE ENERGY
OF AWAKENING

"This book is the contemporary
voice to guide a new generation
through the uncertainty of life's
most intimate journey."

— GREGG BRADEN

GURMUKH KAUR KHALSA ANDREW NEWBERG
SIVANANDA RADHA KEN WILBER JOHN SELBY

Sounds True, Inc.
Boulder, CO 80306

Compilation copyright © 2009 by Sounds True
Copyright notices for reprinted material appear on page 363.

SOUNDS TRUE is a trademark of Sounds True, Inc.
All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced in any manner
without written permission of the author and publisher.

Cover and book design by Rachael Murray

Published 2009

Printed in Canada

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

Kundalini rising : exploring the energy of awakening / [contributors, Lawrence
Edwards ... et al.].

p. cm.

Includes bibliographical references and index.

ISBN 978-1-59179-728-9 (pbk.)

1. Kundalini. 2. Kundalini—Therapeutic aspects. I. Edwards,
Lawrence, 1952-

BL1238.56.K86K865 2009

204'.36—dc22

2009005258

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

giriş

TAM SİMON

1984'te kitaba ihtiyacım vardı *Kundalini'nin Yükselişi*, ve o yoktu. Yirmi iki yaşındaydım ve Sri Lanka, Hindistan ve Nepal'deki bir dizi yoğun meditasyon inzivasına katılmaktan yeni dönmüştüm. Çok garip bir durumdaydım (en azından *bengarip* olduğunu düşündüm). Bir "sallama" vakası geliştirmiştim, bu da vücudumun kendiliğinden seğirip büküleceği anlamına geliyordu. Ne zaman meditasyon yapsam sarsıntılar daha da kötüleşiyordu, öyle ki kendimi sallanırken ve sonra oturma pratiği sırasında garip pozisyonlara dönerken buldum. Çeşitli öğretmenlere danıştım ve yaşadığım şeyin vücutta engellenen enerjinin doğal salımı olduğu söylendi. Sadece rahatlamalı ve sürecin gelişmesine izin vermeliyim. Birkaç meditasyon öğretmeni, yaşadığım şeyin bazen bedende uyanmaya başlayan "kundalini" ile ilişkili olduğunu ve tekrar rahatlamam gerektiğini söyledi.

Rahatlamak? Kundalini hakkında bilinmesi gereken her şeyi bilmek istiyordum. Titriyor ve çarpıyor olmam iyiye mi kötüye mi işaretledi? Neden bazı insanlar kundalini uyanışının tehlikeli olabileceğini söyledi? Kundalini neden sık sık omurganın dibinde kıvrılmış bir yılanla kıyaslanırdı? Kundalini'nin "yükselişi" sadece bir metafor muydu ve eğer öyleyse, hangi dönüşüm sürecinin metaforuydu?

O zaman keşfettiğim şey, kundalini konusunda çok az kapsamlı kaynak olduğuydu. Çoğunlukla, Sanskritçe'den çevrilmiş ve bana eski ve uzak gelen, anlamlarını deşifre etmesi zor olan yoga metinleri buldum. Ayrıca, okuması oldukça etkileyici olan, ancak süreci kendi deneyimimi anlamamı sağlayacak şekilde bağlamsallaştırmama veya haritalamama yardımcı olmayan bazı kundalini uyanışları hesapları buldum. İstediğim şey, Batı dilindeki deneyimi ve birçok farklı bakış açısını anlamama yardımcı olabilecek çağdaş bir kaynak rehberi, kundalini üzerine bir kitaptı.

İşte yirmi beş yıl önce elimde olmayı dilediğim kitap. Bir ciltte toplanmış, *Kundalini'nin Yükseliş* transpersonel psikologların kundalini hakkında söyleyecekleri de dahil olmak üzere, kundalini deneyiminin farklı yönleri üzerine yirmi dört denemeden oluşur; yogik beyni bilimsel bir bakış açısıyla anlamak; ölüme yakın deneyimler ile kundalini uyanışı arasındaki ilişki; kundalini enerjisi ve cinsel enerji arasındaki ilişkiyi anlamak; kundalini sürecini hızlandırmak için yoga egzersizleri; kundalini uyanışının en yüksek insan potansiyelimizin ortaya çıkmasında oynadığı rol; ve dahası.

Artık kundalini anlayışımızın geniş ve çok disiplinli olmasının, kundalini hakkındaki tartışmalarımızın ezoterica alanından çıkıp sıradan söylemlere girmesinin zamanı geldi. Bunun birincil nedeni, giderek daha fazla kişinin bizi adın, şeklin veya biçimin ötesinde olmanın gizemine açık bırakan her türden ruhsal uyanışlar, kimliği parçalayan deneyimler yaşıyor olmamızdır. Bu yoğun deneyimler bizi “yeniden bağlar”; yanlarında sadece zihinsel öz-yapımızda (kim olduğumuza ilişkin zihinsel algımızda) değil, aynı zamanda *enerjik* öz-yapı (kim olduğumuza dair hissettiklerimiz). Yoğun ruhsal açılımlar yaşadığımızda, ince bedenimizde hareketler ve değişiklikler meydana gelir; varlığımızın enerji düzeyinde, kundalini karışmaya ve yükselmeye başlar.

Kundalini'nin kelimenin tam anlamıyla yükselişte olduğuna - giderek daha fazla insanın ruhsal uyanış deneyimleri yaşadığına inanıyorum. Bu inancı, meditasyon, enerji iyileştirme ve kundalini yoga gibi uygulamaların artan halk kabulü ve artan popüleritesi ile birlikte çağdaş manevi öğretmenlerden duyduğum raporlara dayandırıyorum - tüm uygulamalar katı benlik duygumuzu eritmek ve bizi açmak için tasarlanmıştır. farkındalığın dönüştürücü gücüne. Bu tür ruhsal uyanışlara kaçınılmaz olarak bedenin enerji kanallarındaki açıklıklar eşlik eder. Sanki fiziksel bedenimiz, enerjik bedenimiz ve sınırsız varlık hissimiz senkronize olmuş, her şekilde iç içe geçmiş ve birbirini etkiliyormuş gibi.

Kundalini çoğunlukla yılanla ilişkilendirilirken (bu terimin kendisi Sanskritçe "sarmal olan" anlamına gelir), geleneksel Hindu mitolojisinde kundalini bazen bir tanrıça olarak anılır - kendi anlayışına göre çalışan şiddetli ve güçlü bir enerji zamanlama ve durumun evrimsel ihtiyaçları. Vücuttaki hareketi gök gürültülü olabilir,

serbest akışını engelleyen herhangi bir enerjisel bağıllığı yok etmek.

Bu enerji içimde uyanmaya başladığında, korkmuş hissettim. (Bunca yıl sonra, meditasyon sırasında bazen hala titriyorum, ama iyi haber şu ki, bu olduğunda artık endişe duymuyorum.) O zamandan beri öğrendiğim şey, titreme ve istemsiz hareketler deneyiminin *kriya/aryogik* literatürde) uyanış sürecinin tamamen normal bir parçasıdır. Kundalini, vücutta hareket eden ve enerjisel blokları temizleyen yoğun enerjidir. Panik olmam veya korkmam için hiçbir neden yoktu. Ve yine de o zaman, bilgim yoktu. “Kundalini yükselişi” üzerine olan bu makale koleksiyonunun, kundalini deneyiminin gizemini çözmenize yardımcı olacağını ve kendi sürecinizi desteklemek için ihtiyaç duyduğunuz yararlı bilgileri ve bağlamsal anlayışı size sağlayacağını umuyorum.

Bu deneme koleksiyonu için bir umudum daha var. Benim deneyimim, kundalini hakkında okumanın aslında uyanış sürecini hızlandırmaya yardımcı olabileceğidir. Sanki içimizde yatan enerjiyi ve onun sübtıl bedenimizde seyahat edebileceği yolları anladığımızda, yüksek hassasiyetle süreci görselleştirme ve akma yeteneğine sahibiz. Mayıs *Kundalini'nin Yükselişi* bütünün iyiliği için, içinizdeki genişlemiş insan potansiyelimizin bu doğal açılımını etkinleştirmeye yardımcı olun.

İÇİNDEKİLER

[giriş](#)

[Deneyim](#)

[Kundalini ve Mistik Yol](#)

[Kundalini](#)

[Kundalini](#)

[Yaşam, Mutluluk ve Kundalini Yoga](#)

[Kundalini'nin Ötesinde Derin Işık ve](#)

[Büyük Geri Dönüş KUNDALİNİ'Yİ](#)

[Uyandırmak VE SAĞLIĞINIZ TEDAVİ](#)

[OLARAK Kundalini Yoga](#)

[Kundalini ve Sağlık](#)

[Yogik Beyin](#)

[Kundalini Uyanışı](#)

[Kundalini Sürecinde Ruhsal ve Duygusal Sağlık](#)

[Ruhsal Enerji](#)

[Ölüme Yakın Deneyimler ve Fizyo-Kundalini](#)

[Sendromunun Üç Kanaldan İyileşmesi](#)

[Büyük Kundalini](#)

[Çakralar Gerçek mi?](#)

[Kundalini](#)

[Kundalini](#)

[Taşınırken](#)

[Bilinç Okyanusundan Aydınlatılmış Bir Kanal Bilinç](#)

[Araştırmasının Amacı](#)

[Kundalini Hareket Halinde](#)

[Kundalini Üzerine Düşünceler](#)

[Kalp](#)

[Varlığınızın Kundalini Yoga ve Meditasyonun Gücüyle Çalışmasına İzin Verin](#)

[Yogi Bhajan'ın Öğrettiği Kundalini Yoga ve Meditasyon Notları](#)

[Katkıda Bulunanlar](#)

[Kredi](#)

[Arka Kapak Malzemesi](#)

BÖLÜM I

Deneyim

Tecrübeli Kişilerden Şahsi Anlatılar ve Tespitler
Kundalini

Kundalini ve Mistik Yol

DOROTY WALTERS, Doktora

1981'de elli üç yaşındayken, Dorothy Walters yoğun ve spontane kundalini uyanışı yaşadı ve müteakip gelişme o zamandan beri hayatının merkezi oldu. Çok az hazırlıkla ve ona rehberlik edecek hiçbir dış rehber ya da akıl hocası olmadan, "iç gurusu"nun veya "Kundalini bilinci" dediği şeyin telkinlerini takip etti ve bu, onu aşırı mutluluk dönemleri de dahil olmak üzere karşılaştığı birçok zorlukta güvenle yönlendirdi. hem de ağrı. Uyanış deneyimini kundalini süreciyle ilgili düşünceleriyle birlikte kitabında anlatıyor. Gülün Maskesini Çözmek: Bir Kundalini İnisiyasyonunun Kaydı.

Şimdi, dünya çapında kundalini farkındalığının ve uyanışın ne kadar hızlı gerçekleştiğine hayret eden Dorothy, bu evrimsel sıçramanın birincil motoru olan kundalini ile yeni bir bilinç seviyesine gezegensel inisiyasyonun ortasında olduğumuza kuvvetle inanıyor. Emekli profesör ve yazar Alev İliği: Manevi Yolculuğun Şiirleri ve İnce Altın Bir Kumaş: İç Yolculuğun Şiirleri, deneyimlerini iki şiiriyle başlayıp biten bir sonraki denemede paylaşıyor. Burada Dorothy şu soruları ortaya koyuyor: Kundalini'nin mutluluk ve farkındalık, şüphe ve acıyı harekete geçirmesi bizi başka bir bilinçli gelişim düzeyine hazırlıyor mu? Hepimiz kundalini deneyimleme yeteneğine sahip miyiz?

*Kalbin istediği, gerçek
tutkusunun peşinden gitmektir,
yanında, sazlıkların
yanında uzanmak
nehir,
çöl kumulları arasındaki
mağaralarda yutmak için,
melekler bile uyanana
kadar sabah gökyüzüne
notalarını söylemek
ve dikkat et*

*ve etrafına bak
sevdikleri için.*

Yıl 1981 idi. Kansas'ta el-mlineli bir sokakta oturma odamda oturuyordum, duyduğum ama hakkında neredeyse hiçbir şey bilmediğim bir fenomene geçen bir göndermede bulunan bir kitap okuyordum. fenomene isim verildi *Kundalini*, Omurganın tabanında yaşayan ve yukarı doğru -eski yoga tekniklerinin uygulanmasıyla başlatılan- bir "yılan" olduğu söylenir, nihayetinde tacın açılmasına ve hatta aydınlanmaya yol açar. Denemeye karar verdim. Kişisel bir kriz dönemindeydim, ama içimden bir ses, hiç yoga yapmamış, meditasyon yapmamış, hatta masaj bile yaptırmış olmama rağmen, bu enerjileri yükseltebileceğimi söylüyordu. Gerçekten de, böyle ezoterik arayışlarla uğraşan birini tanıımıyordum bile. Bir üniversitede İngilizce ve kadın çalışmaları profesörü olarak, içsel enerjilerin ve meşgul oldukları ruhun yaşamının neredeyse hiç farkında olmadan öncelikle kafamın içinde yaşıyordum.

Sandalyeme sessizce oturdum ve derin bir nefes aldım, okuduğum ciltteki tanrı ve tanrıçanın birlik içindeki görüntüsüne odaklandım. Aniden alt karnımda coşkulu bir enerji topu hissettim. Ve sonra, saniyeler içinde, bu enerjiler kafamın içine doğru fırladı.

Beynim kendinden geçmeyle dolup taşarken, kafatasıma akan vecdli bir enerji akışını hissettim. Tacım açıldığında, tıpkı eski metinlerin tarif ettiği gibi, "açılan bin taç yaprağı" gibi hissettim. Deneyim birkaç dakika sürdü ve ne olduğunu düşünmediğim sürece devam etti. Birdenbire, aslında ayrı, özerk, kendi kendine bireyleşmiş bir varlık olmadığımı, sadece büyük, tarif edilemez, esrarengiz bir güçte küçük bir kıvılcım, evreni canlandıran ve güç veren her şeyin isimsiz kaynağı olduğumu fark ettim. ezici aşkta. Kendi kendime anlattığım bir kurgu, uydurduğum bir efsaneydim. Sonunda, bana gerçekten ne olduğundan emin olmadığım için "deneyimi" bitirmeye karar verdim.

Ancak bu, deneyimin sonu değildi. Daha ziyade, bazen ürkütücü, bazen de coşkuyla dolu, beni hayal bile etmediğim ve sonlarını önceden kestiremediğim diyarlara götürecek uzun bir yolculuğun başlangıcını işaret ediyordu.

O uzak günde başıma gelen şey, öncelikle ani psikolojik krizimin stresi ve koşulların tuhaf bir şekilde bir araya gelmesiyle harekete geçirilen “kendiliğinden Kundalini uyanışı” idi. Yeni bir farkındalık düzeyine fırlatılmıştım, şaşırtıcı boyutlarda bir kuantum sıçramasına dönüşmüştüm. Katherine Anne Porter'ın ifadesiyle, gerçekten “her şeyi değiştiren an”dı.

Takip eden günlerde, kendimin ötesinde bir bilinç tarafından yönlendiriliyor gibiydim. Bu geleneklerin hiçbirinde gerçek bir geçmişim olmamasına rağmen, hem Tibetli Budist hem de doğada yogik olan inisiyasyon ayinlerinin içsel vizyonlarını deneyimledim. tuttum *vajrave* zil (okuduğum metin bana yabancı olan bu kutsal aletlerden söz ediyordu - evde ilkinin makul bir kopyasını buldum ve sonra elimdeki tek zil olan küçük bir zil buldum). Bir aynanın önünde durduğumda, vücudumun etrafındaki ışığı gördüm ve yeni adımları (içten) duyduğumda dudaklarımın hareket ettiğini gördüm, o zamanlar bilmediğim ama daha sonra “doğruyu söyleyen” anlamına gelen Sanskritçe bir kelime. Aynı anda, hayatımın bir diğer amacının da şifacı olmak olduğu söylendi. Kundalini'nin kendisi beni ileriye götürüyor gibiydi. Ama Kundalini neydi?

Şimdi bile, bu gizemli gücün evrensel olarak üzerinde anlaşmaya varılmış birkaç tanımı veya açıklaması var. Kundalini, çeşitli ambalajlarda gelir ve her insanı son derece bireysel bir şekilde etkiler. Her biri için kendi kokusunu taşır ve kendi imzasını taşır. Bununla birlikte, biraz güvenle birkaç gözlem yapılabilir. Konu hakkında en çok bilgi sahibi olanlar, Kundalini'yi fiziksel bedenin (ve bir bütün olarak evrenin yaratıcı enerjisinin) biyoelektrik enerjisi olarak kabul ederler. Aynı zamanda, fiziksel bedeni saran süptil enerji alanlarının çeşitli katmanlarında bir bağlantı kuvveti olarak da çalışır. Çoğu insan için bu enerji tipik olarak bilinç eşiğinin çok altında kendi kendine çalışır. Yaşadığımız sürece devam etmemizi sağlayan temel yaşam gücüdür.

Kundalini “uyandığında”, bedensel duyular ve dürtüler daha önce deneyimlenmemiş bir şekilde farkındalığa gelir. Sanki hücrelerin kendileri küçük (ya da büyük) sevinç ya da rahatsızlık patlamaları olarak farkındalık içinde ateşleniyormuş gibi, hem zevke hem de acıya karşı inanılmaz derecede duyarlı hale geliriz. Genel olarak, “tıkanmalar”, yani zihinde, bedende, duygularda veya ruhta daralmalar olduğunda ağrının ortaya çıktığına inanılır. Büyük çözülmemiş psikolojik sorunları olan insanlar,

ciddi fiziksel zorlukları olanlar gibi, özellikle risk altında olabilir. Kundalini sistemde çalışırken, bu gizli tıkanıklıkları temizler ve temizlenene kadar bastırır.

Bu süreç, görünüşte en dengeli ve normal insan için bile zor ve zahmetli olabilir. Şiddetli ağrı dönemleri ile değişen yoğun mutluluk dönemleri olabilir. Azizlerin neredeyse sürekli bir mutluluğu sürdürdüğü söylenir, ancak bu yüce olanlar bile ıstırap dönemlerinden geçer. Neredeyse hepimiz için iki durum birbirine karışır ve karışır. Her şey konunun kendisine bağlıdır. Sanki Kundalini ileriye doğru baskı yaparken kendine ait bir zekaya sahipmiş gibi olur - uyarıları çeşitli zamanlarda güçlü veya zayıf olabilir, ancak genellikle görev tamamlanana kadar devam eder.

Ancak Kundalini, devam eden bir dizi yeni duyumdan çok daha fazlasıdır. Kendini adanmış aday için, yaratılışın nihai gizemi olan ilahi öz ile derin bir bağlantı duygusu uyandırır. Çoğu zaman, özellikle mutluluk hallerinde, bu ziyaretlerin semavi bir kaynaktan geldiğini, sanki melekler inmiş ve bizi sınırsız bir sevgiyle sarmış gibi hissederiz. Bir gözlemcinin belirttiği gibi, "Kundalini, Tanrı'nın bedeninizde hareket etmesidir." Bu süre boyunca, İçimizdeki Sevgili, benliğin her bir parçasını duyusal, hassas vecd ve hatta coşkuya uyandıran gerçek bir aşıkmiş gibi hissedebiliriz. Hiç kimse gerçekte ne olduğunu veya sürecin nereye varacağını kesin olarak söyleyemese de, kendimizi büyük ölçüde kutsanmış hissedebiliriz.

Her gün böyle mutlu durumlara sürüklendiğim için, beni yönlendirecek ya da neler olduğunu açıklayacak bir manevi öğretmenim ya da rehberim yoktu. O zamanlar, Kundalini Batı'da neredeyse bilinmiyordu ve kesinlikle yaşadığım ülkenin bölgesinde nitelikli bir öğretmen ya da guru bulunamadı. Aslında böyle bir deneyimi olan veya hatta Kundalini'yi duyan hiç kimseyi tanıımıyordum. Konuyla ilgili bir kitabım vardı, Gopi Krishna'nın kendi deneyimini anlattığı ünlü eser. Bildiğim kadarıyla, o ve ben gezegende Kundalini uyanışı yaşayan tek insanlardık. Ben kendi başımaydım.

Benim için bu öngörülemez olay (günden güne gelişmeye devam eden bir süreç içinde) kutsalların en kutsalı, olası tüm insan deneyimlerinin en kutsalıydı. Bana ilahi olanın her şey olduğunu ve bilinmeyen bir enginliğin devam eden ve anlaşılabilir bir sürecinde küçük bir parçacık olduğumu söyledi.

nihai aşkın kendisi, kozmosun tüm yapısını besler ve sürdürür.

İnsan bir akıl hocam olmamasına rağmen, kısa sürede içimdeki özel bir farkındalık tarafından, kendi sezgilerimi ve Kundalini'nin bilincini kullanarak bana yol gösteren bir "iç guru" tarafından yönetildiğimi fark ettim. Sanki içgüdüsel olarak ne yapacağımı, nasıl kişisel bir adanmışlık pratiği oluşturacağımı, nasıl hareket edeceğimi, nasıl hissedeceğimi biliyor gibiydim. Her şey doğru görünüyordu. Bu isimsiz gerçeklik tarafından denenmemiş ama garip bir şekilde tanıdık deneyimlere sürüklenmeme izin verdim. Sanki yıllarca süren mücadele ve çabadan sonra nihayet eve dönmüş gibiydim.

Eski Hindistan'da yogiler, "aydınlanma"nın nihai deneyimi için yıllarca hazırlandılar. Sıkı çileci disiplinleri takip ettiler, dikkatle kontrol edilen bir diyet yediler, belirsiz arınma ve arınma ritüelleri gerçekleştirdiler ve aşırı yogik tekniklerde ustalaştılar. Bu katı araçlarla, sonunda, insan ıstırapı ve ıstırapının çarkından kurtulmayı, "nirvana"ya girmeyi umdular. Dikkatlice yetiştirilen ve kontrol edilen Kundalini, bu çabaların arkasındaki itici güçtü.

Bu tür uygulamalar hakkında hiçbir şey bilmiyordum. Başlangıçta, hayatımda patlak veren dramatik değişim için gerçek bir hazırlığım olmadığını hissettim. Ama uzun uzun düşündükten sonra, yaşam yolumun aslında böyle bir bilinç genişlemesi için bir temel oluşturduğunu fark ettim.

Elbette, Joseph Campbell gibi yazarları okuyarak uzun yıllardır "arayıcının yolunda"ydım. (*Kahramanın Yolculuğu*), Carl Jung, Mircea Eliade, TS Eliot, WB Yeats ve temel soruları ciddi bir şekilde araştıran diğerleri. Ve o çağdaki (altmışlar ve yetmişler) diğer birçok ruhsal kaşif gibi, tarot, kaballa, duyu dışı algı, önsezi, telepati, astroloji ve hatta ouija çalışması gibi belirli metafizik ve ezoterik alanları araştırdım. Carlos Castaneda ve Jane Roberts'ın (Seth kitapları) yazılarını biliyordum ve kendimi Batı tanrıçasının irfanına kaptırmıştım ve onun etkisini hayatımda güçlü bir şekilde hissetmiştim. Taoizm, yin ve yang, erkek ve dişi, sezgisel ve alıcı, dalga ve parçacık, birliği birçok inisiyasyonun merkezinde yer alan çeşitli karşıtların bağlantısı üzerinde düşünmüştüm. (Bu tür bilgiler artık yaygın, ancak 1981'de bunlar hala yeni keşif alanlarıydı.)

Yani bir açıdan, aslında zihinsel ve psikolojik düzeyde hayatımdaki bu büyük dönüşüme hazırdım.

Ve bana rehberlik edecek bir dış rehberim olmasa da paha biçilmez olduğu kanıtlanan bir kitabım vardı: Evelyn Underhill'in *mistisizm* İçinde, esas olarak Hristiyan geleneğinin dindar dindarının deneyimine dayanan bir tanım olan Batı mistiğinin yolculuğunu titiz ayrıntılarla ana hatlarıyla belirtir. Bu okunması kolay bir kitap değil. Her seferinde onun bilgili mesajını biraz daha kavrayan, tekrar tekrar dönülen bir referans kitabı gibidir. Ancak bu kitap, Kundalini'ye bu şekilde çok az atıfta bulunsa da benim rehberim oldu, çünkü mistik yolculuğun geniş aşamaları, çeşitli geleneklerin inisiyeleri için hemen hemen aynıdır ve azizin kalıpları, çoğu zaman, daha az ünlü maceralara yansır. mütevazı arayan.

Geleneksel olarak, Batı mistik yolu üç ana aşamaya ayrılır: arınma, aydınlanma ve birleşme. Ancak Underhill, mistik ilerlemede ilk aşama olarak uyanış veya dönüşüm ve son aşama olarak teslimiyet veya "Karanlık Gece" ekleyerek beş ana aşama sunar:

1. Uyanış veya dönüşüm
2. Kendini tanıma veya arınma
3. Aydınlatma
4. Teslim Ol veya Karanlık Gece
5. Birlik

Metnindeki her bölüm paha biçilmez içgörü ve anlayış sunar, ancak aşamaların her zaman düzgün, doğrusal bir ilerlemede birbirini takip etmediğini, bunun yerine her adaya özgü bir modelde sıklıkla örtüşen veya ileri geri salınan olduğunu vurgular. Modern arayanlar için, özellikle de Kundalini yolunu takip edecek olanlar için, biraz farklı bir terminoloji ve düzenlemenin daha yararlı olacağına inanıyorum.

ÖZLEM VE HAZIRLIK

Bir yolculuğa başlayan herkes, önce böyle bir girişim için arzuya sahip olmalıdır. Sufiler bu ilk aşamaya "özlem" derler. Manevi özlem, gerçekten de ciddi bir öğrencinin, bir şeyin bir şey olduğunu kabul eden birinin işaretidir.

hayatında bir eksiklik var ve bunun ne olabileceğini keşfetmek istiyor. Arzu doğrudan Kundalini uyarılmasına yönlendirilmeyebilir; yine de Kundalini'nin geçici bir bedensel duyumdan daha fazlası olması genel süreçte önemli bir adımdır.

Kendi anahtar deneyimimden önce izlediğim tesadüfi "hazırlık" türlerini zaten tanımladım. Bugün, atölyeler ve spiritüel öğretmenler, meditasyon eğitimi, hatta "Kundalini Yoga" denilen sınıflar boldur, böylece hevesli öğrenci bilinci genişletmek için birçok yol bulabilir. Bir zamanlar ezoterik kabul edilen uygulamalar artık sıradan. Önceden seçilmiş birkaç kişiyle sınırlı olan bilgiler şimdi kolayca elde edilebiliyor ve genellikle sıradan okuyucu için şeffaf bir dille yeniden yazılıyor. Ve mevcut çabaların bazıları biraz yüzeysel veya bariz bir şekilde ticari olsa da, bazıları bu mevcut ilgi dalgasının dünya çapında bilincin genişlemesine ve gezegensel inisiyasyona yol açtığını düşünüyor.

Uyanış

Ön hazırlıklar ne olursa olsun, ister Hristiyanlığa dönmüş olsun ister Kundalini inisiyesi olsun, daha tam farkındalığa derin bir uyanış anı, dünya görüşünde ve benlik duygusunda ani bir değişim gerektirir. Bu, sınır tanımayan bir Mutlak'ın daha geniş farkındalığına sınırlı kimlik duygusunun yutulmasının, "özverisinin" zamanıdır. Bu tarifsiz kaynağın, tüm savunmaları hızla yıkıp kendi içimize akan bu tarifsiz gerçekliğin aslında her şey olduğunu anlıyoruz, çünkü bizler bu ölçülemez süreçte sadece ayırt edilemez atomlarız ve bu bilgi. Bazıları için bu hoş bir bilgi değildir - egonun benlik iddiasından vazgeçmeye direnirler. Diğerleri için, bu, algılanan gerçekliğimizi oluşturan her şeyin görkeminin, güzelliğinin, Birliğin yeni duygusunun keyfini çıkarmanın zamanıdır. Kelimenin tam anlamıyla yeniden doğduk, yenilendik ve karşılaşmamızdan dünyayı selamlamak için yeni giysiler giyerek çıkıyoruz. Sonunda varlığımız tamamlandı. Sonunda kim olduğumuzu biliyoruz.

Bu mutlu açılış haftalar veya aylar boyunca kesintisiz bir neşe ve coşku hali olarak devam edebilir, vecd enerjileri meşgul uygulayıcıya günlük kendinden geçmeyi getirir. Bu, duyuların ürkütücü bir şekilde keskinleşebileceği ve uzun mesafeli görme ve işitme gibi yeni kapasitelerin ortaya çıkabileceği zamandır.

Mürit, içinde harika kokular hissedebilir veya güzel müzik duyabilir. Her şey taze ve yeni görünüyor. Dünya yeniden yapıldı ve mitolojinin orijinal cenneti olan yeni keşfedilen bir Cennet Bahçesi'nde yaşıyoruz. Bunlar, uyanmış mistiğin evrensel belirtileridir.

Kundalini akıyorsa, içsel aşkla yapılan günlük aşk oyunu bize, İçindeki Sevgili'nin sadece bir sembol ya da mit değil, bir insan aşık gibi tamamen deneyimlenen bir gerçeklik olduğunu söyler. Sadece bir kolu kaldırmak veya belirli bir düzende nefes almak, dikkat çekici derecede duysal zevki uyandırabilir. Müzik, tanımlama gücünün ötesinde kendinden geçme hislerini aktarabilir. O halde bu, yeryüzündeki cennettir.

Bu süre zarfında, birçok geleneğin inisiyeleri, yeryüzündeki insan ortağını takip etmeye gelen ilahi âşığın kadim temalarını tekrarlayabilirler. Dünyanın dört bir yanından gelen mit ve arketipler, aşağıdaki insanı cezbetmek ve baştan çıkarmak için inen tanrı ve tanrıçaların evrensel bir hikayesini anlatır. Zeus'u ve onun ahlaksız kaçıışlarını, Krishna'yı ve bakireleri, insan partnerlerini mest eden Doğu ve Batı tanrıçalarını düşünüyoruz. Bu anlatıların en tanınan olanı, Kutsal Çocuğu doğurmak için Kutsal Ruh tarafından hamile bırakılan Bakire'nin öyküsüdür. Rahibelerin bile İsa'nın gelinleri olduğu söylenir.

Aynı şekilde, yoğun Kundalini uyarılmasının sancıları içindeyken, hayal gücümüzde, meleklerden çeşitli tanrıça/tanrı figürlerine ve Mesih'in kendisine kadar çeşitli ilahi varlıkların aşk ortakları olabiliriz. Bu durum mistik evliliğe benzer (ve aday için öyledir), Avila'lı Aziz Teresa ve Haçlı Aziz John'un tarif ettiği gibi insani ve ilahi olanın nihai birleşimidir.

DENGELEYİCİ: AĞRI İLE KARIŞTIRILMIŞ HUZUR

Sistem şu anda içinde oynamakta olan yeni frekanslara uyum sağlarken, genellikle zevk zamanları ve ıstırap dönemleri arasında salınımlar olur. Kendinden geçmiş aşk oyunları dönemleri, şiddetli baş ağrıları, sindirim sorunları, göz yorgunluğu, kalp düzensizlikleri gibi görünen, baş dönmesi, kaygı ve fiziksel temeli bulunamayan diğer rahatsızlıklar gibi rahatsızlık veya sıkıntı seansları ile aniden kesintiye uğrayabilir. Sıkıntı şimdi burada, şimdi orada olabilir, organdan organa, sistemden sisteme hareket eder, sanki

Kundalini, gerçekten de genel organizmayı temizliyor, dengeli bir denge noktası arayışı içinde arınıyor ve salıveriyordu. Underhill, yüksek azizlerin bile bu tür denemelerden geçebileceğine dikkat çekiyor.

Birçoğu, ıstırap çok yoğunlaştığında, daha fazla strese dayanamayacaklarını düşündükleri anda, Kundalini'den gelen baskıların geri çekileceğini ve bir sonraki zorluk ortaya çıkmadan önce bir dinlenme süresine izin vereceğini belirtti. Sanki Kundalini sınırlarımızın bilincindedir ve ne zaman geri çekilip ne zaman yeniden başlayacağını bilir.

Geleneksel yolun kendini adanmış mistiği için, bu “arınma” dönemi genellikle derin bir iç gözlem, ruhun tüm kusurlarını ve zayıflıklarını kökünü kazımak için inceleme zamanıdır. Hem Doğu'nun hem de Batı'nın aşırı çilecileri, ruhu mükemmel bir duruma getirmek için bazen çile ayinlerine veya şiddetli oruç ve dua rejimlerine başvururlar. Günahlar gün ışığına çıkarılır ve kefarett ritüelleri uygulanır.

Bununla birlikte, modern aday için, dikkat edilmesi gereken genellikle psikolojik sorunlar veya yaşam tarzı uygulamalarıdır. Çocukluğun kalıcı yaraları veya toplumsal olarak dayatılan travmalar için anlamlı psikolojik yardım aramanın, çoğu zaman kaba olmayan bir dünyada hayatta kalabilmek için bastırılanlarla başa çıkmanın zamanı geldi. Kendini reddedenlerin, kendilerini değerli ve sevimli varlıklar olarak kabul etmeyi ve sevmeyi öğrenmeleri gerekir, çünkü kendini değersizleştirmenin, ego şişkinliği kadar büyük bir engel olabileceği söylenir.

Ayrıca, çoğu artık diyetin ayarlanması gerektiğini, çeşitli aşırılıkların zararlı alışkanlıklarının (bağımlılıklar gibi), çözülmemiş çatışmaların ve diğer yıkıcı davranış kalıplarının hepsinin yüzleşmesi gerektiğini fark ediyor.

Gizli sorunlar ortaya çıkacak ve ele alınması talep edilecek ve duygular güçlü olabilir. Meditasyonun kendisinin, yeni durumda kesintisiz mutluluğa girmeyi bekleyenleri şaşırtacak şekilde, hala dikkati bekleyen acı verici geçmiş sorunları bilince getirebileceği sık sık belirtilmiştir. Aynı şekilde, Kundalini, iyileşmeye ihtiyaç duyan alanları açık bir şekilde işaret eden bir “ruhun öğretmeni” olarak hareket eder.

GERÇEK KARANLIK GECE

İlk uyanıştan önce bir keder ve umutsuzluk dönemi gelmiş olsa da, Underhill ruhun en zorlu karanlık gecesinin daha sonraki bir aşamada geldiğini iddia ediyor. Mutluluktan sonra, birçok kıvrım ve dönüşten sonra, birdenbire, ilahi lütfun görünüşte geri çekilmesi vardır. Hayatının düzenli bir özelliği haline gelmiş olan mutluluk birdenbire ortadan kaybolur ve kişi neyin yanlış gittiğini düşünmekle baş başa kalır. Hristiyan mürit için, duygu genellikle derin bir umutsuzluktur, sanki Tanrı sadece değersiz bir konudan yüzünü çevirmiş gibidir. Ve Kundalini yolunda olanlar için etki hemen hemen aynıdır.

Her nasılsa, ölçemediğimizi veya son testi geçemediğimizi hissediyoruz ve şimdi akut kaybın sürekli farkındalığında yaşamaya bırakıldık. Underhill'e göre, bu keder daha önce yaşananlardan daha büyüktür, çünkü artık ilahi kabulün derin ihtişamını "Tanrı'nın tadına vardık".

Bu umutsuzluk uçurumuna atılan Hristiyan aziz, nihai teslimiyetini yapmalı, tüm günahları ve zayıflığı kabul etmeli ve tövbe etmeli ve bir kez daha ilahi otorite tarafından yönlendirilmesine izin vermelidir. Ders, acemi Kundalini için aynıdır - (tekrar) yolculuğun kontrolümüz altında olmadığını, hem kendi içinde hem de dışında görünen hala gizemli bir güç tarafından yönlendirildiğini keşfederiz. Daha önceki duruma dönmeyi yönlendirmeye veya zorlamaya yönelik tüm girişimleri serbest bırakmalı ve bağlantının yenilenmesi için sadece hareketsiz durmalı ve sabır ve alçakgönüllülükle beklemeliyiz.

Bazıları neden bu düzlemde bir kez "cennet"i örneklediğimizi soruyor, o zaman sıklıkla bizden koparılıyor ve acı ve "rahatsızlık" biçimleri ortaya çıkıyor. Her şeyin sınırsız sevginin mutluluğuyla yıkandığı ve bedenlerimizin ve ruhlarımızın (nihayet) tam bir uyum içinde var gibi görüldüğü bu yüce durumda neden devam edemiyoruz?

Başlangıç olarak, Kundalini bilince uyandığında, (eğer şanslı olanlar arasındaysak) bu dünyadan aşağı yukarı içsel bir Cennete götürüldüğümüzü hatırlamalıyız. Daha önce hiç yaşamadığımız şekillerde varız ve hissediyoruz. Bize hayran olan ve bize sürekli sevgi ve destek veren annelerin tüm dikkatini ve bağlılığını yaşayan bebekler gibiyiz.

Ve sonra, aniden Cennet dünyamız kaybolur ve farkına varırız.

dış dünyanın baskıları. Anne-kuvvet ortadan kalkar (ya da radikal bir şekilde azalır) ve rahatsız, bazen umursamaz, bazen tehdit edici bir dünyada kendi başımızayız. Vecd içinde oturup iç çekmekten daha fazlasını yapmamız gerektiğinin, geçimimizi sağlamamız, arkadaşlarımızın ve ailelerin (kendi hayatlarında büyük zorluklarla karşı karşıya kalan) acil ihtiyaçlarını karşılamamız ve kendi sağlığınıza dikkat etmemiz gerektiğinin farkındayız. , hangi sendeliyor görünebilir. Eski psikolojik yaralar tekrar yüzeye çıkıp ilgi isteyebilir ve eski fiziksel yaralar bir kez daha ağrıyabilir.

İlk dönem Kundalini'nin balayı zamanıdır. Günlerce, haftalarca, hatta belki yıllarca sürebilir, ancak bir noktada (en azından çoğumuz için) farklı bir hal alacaktır. Balayı artık bitti ve bir sonraki aşamaya geçmeye hazır olmadan önce bazı çok acil sorunları halletmemiz gerekiyor. Şimdiye kadar deneyimlediğimiz şey, başka bir varoluş düzeyine büyük bir sıçramadır. O kısım kolaydı. Şimdi gerçek iş başlıyor.

Bu yüzden bir kez daha geri dönmeli, hayatımızda kalan tüm bitmemiş işlerle uğraşmalı, dünyayla ve stres etkenleriyle başa çıkmanın yeni yollarını öğrenmeli ve dengeyi korumak için yeni yöntemler bulmalıyız. Bu, derin arınma, kendimizi bu yeni enerjileri ve bu yeni yaşam biçimini daha tutarlı bir şekilde sürdürmeye hazır hale getirme zamanımızdır.

Ve sonra, mücadelemizin ortasında, mutlu enerjiler geri dönüyor ve her şey bir kez daha uyum içinde. Doğru yolda olduğumuzu biliyoruz. Kaynakla aynı hizadayız ve bu yüzden ilerlemeye devam ediyoruz. Şimdi bile, gözle görülür ilerleme kaydetsek de, bu engebeli ve öngörülemez yolda mücadelemizi sürdürürken, aksiliklere ve geri dönüşlere, kaymalara ve salınımlara maruz kalıyoruz. Ödüller çoktur, ancak maliyet aşırı olabilir.

Artık tepkilerimiz her zamankinden daha hassas hale gelebilir ve dönüşümlü olarak mutluluk ve acı getirebilir. Oldukça gelişmiş bir ruhsal öğretmenin veya grubun huzuruna çıkmak, duyuşal zevk enerjilerini uyandırabilir. Kutsal yerler, kutsal nesneler ve sanat eserleri, edebiyat veya müzik, içinizdeki tatlı titreşimleri harekete geçirmek için tetikleyiciler olarak hizmet edebilir. Buda'nın bir temsilinin önünde eğilmek, kafaya tarifsiz zevk akışları gönderebilir. Geçen bir yabancı kalp çakrasının ani açılmasına neden olabilir. Olasılıklar sonsuz görünüyor, her karşılaşma ton ve duyguda bir değişiklik getiriyor.

Aynı şekilde rahatsız edici kişilerle hoş olmayan karşılaşmalar, sokakta beklenmedik çatışmalara tanık olmak, arabanın geri tepmesi gibi sert sesler bile sisteme acı şimşekleri gönderebilir.

Süreç devam ettikçe, enerjilerimiz her zamankinden daha hassas, her zamankinden daha rafine hale geliyor. Bir zamanlar büyük bir gök gürültüsü ve şimşek fırtınası olarak gelen şey, şimdi ormandaki ağaçların üzerine düşen yumuşak yağmuru andıran sessizce geliyor. İlk başta, enfes enerjilerin akışını göndermek için yorucu yoga asanalarını çalışmış olabiliriz, ancak şimdi biraz müzik, hafif bir bilek veya elin hafifçe çevrilmesi, tanıdık mutluluk akışlarını karıştırmak için yeterli olabilir.

Her inisiye farklı bir deneyim, hatta farklı bir olaylar dizisinden geçer. Bazıları, yıllarca süren özverili uygulamalarına rağmen mutluluğu asla yaşamayabilir. Bazıları sevinçten çok acıyı keşfedebilir. Tarif ettiğim şey, en aşına olduğum ve bazı yönlerden diğerlerinininkine benzeyen modeldir. Gerçekten de dağda birçok yol vardır ve Kundalini kendi yolunu seçer.

SONRA

Kundalini, sahip olabileceğimiz en kişisel ve en evrensel deneyimdir. Benliğin tam kalbine vurur, ona akla gelebilecek her şekilde dokunur ve dönüştürür ve onu sonsuz bir değişim ve uyum halinde bırakır. Bazı ortak özellikler olsa da, her insan kendine özgü bir şekilde inisiyasyon sürecinden geçer. Başlangıç koşulları, gelişme, zihinsel ve psikolojik tepkiler, diğerlerinden farklı olarak kesinlikle bize aittir.

Çoğu zaman, arayanın deneyimi zaten tanıdık terimlerle çerçevelenir: Taocu simya, tantrik yoga, Kızilderili maneviyatı, tanrıça bilgisi, Budizm, Sufizm, Hıristiyanlık - geçmişte arayıcının hayal gücünü ele geçiren veya şimdi bilince itilen her şey şablon haline gelebilir. bu ezici yaşam olayı için. Ve bu kritik dönemde ortaya çıkan (zihinsel veya duygusal) keşifler, kökten yeni kavrayışlar, ilk kez ifşa edilen kutsal gizemler olarak ortaya çıkıyor.

Bu ifşaatlar değerlidir, çünkü inisiyeyi kutsalın kalbine, kişinin özlemini çektiği ama daha önce asla net olarak ayırt edememiş olduğu bir dünyaya taşırlar. bu

inisiyasyon eşsizdir, değer verilmesi ve saygı duyulması gereken bir hediyedir.

Aynı zamanda, derin ruhsal dönüşümün kendisi, zaman ve mekan içinde çok uzun bir geçmişi olan evrensel bir insan deneyimidir. İster Hristiyan mistiğinin ilahi birliğe yolculuğu olsun, isterse Sevgiliye özlem duyan Sufi arayıcı olsun, ruhun içsel gerçeklikle karşılaşmasının öyküsü, pek çok gelenek ve soyda ortak olan belirli özellikleri taşır. Kundalini, aşkınlığa bu tür tüm girişlerin temeli olarak çalışır ve yönelimleri ne olursa olsun, yoldaki birçokları için bilince çıkacaktır, çünkü bizi sürekli olarak uyanmaya çağıran nihai gizemin titreşimidir.

Underhill ve diğerlerinin tartıştığı mistik yolun geleneksel aşamalarına ek olarak, kendiliğinden içsel dönüşümün birçok kişisel hesabından geçiyor gibi görünen belirli tekrarlayan motifler veya temalar da vardır. İşte hemen akla gelenlerden bazıları:

- Uyanma anından önceki yalnızlık duygusu. Hayatımızda bir şeylerin eksik olduğunu biliyoruz ama tam olarak ne olduğunu bilmiyoruz. "Bu zamana, bu yere ait değiliz" duygusuyla, genel olarak dünyadan soyutlanarak yaşamış olabiliriz.
- Dönüştürülmüş hali, en yakın ortaklarımız da dahil olmak üzere, dünya tarafından algılanmayan "yeni bir varlık" olduğumuz hissi. "Eski ben" gibi görünüyoruz ama aslında kılık değiştirmiş "yeni ben"iz.
- Bize hak etmediğimiz bir hediye verilmiş hissi. "Bütün insanların içinde bu nasıl benim başıma gelebilir?" diye soruyoruz.
- Böyle tarif edilemez bir deneyimi kelimelerle ifade etmenin zorluğu. Tarif edilemez olanı nasıl yeterince ifade edebiliriz?
- Gerçekten otantik bir ruhsal dönüşüm geçirip geçirmediğimizi veya bunun yerine bazı anormal biyolojik veya sinirsel dengesizliklerin kurbanı olup olmadığımızı sorgulamak. (Uyandım mı yoksa kandırıldım mı?)
- Böylesine samimi ve tanıdık olmayan bir deneyimi başkalarıyla paylaşmak konusunda derin tereddüt. Başkası nasıl anlayabilirdi ki?
- Ayrıca, böyle bir ifşa, karşılaşmanın kutsal doğasını azaltıyor gibi görünebilir veya daha da kötüsü, bir tür övünme veya ego şişirme olarak görünebilir.
- Kendi deneyimimizin, uçlarını ve nihai amacını kimsenin bilmediği daha büyük bir evrensel değişim, gezegensel inisiyasyon sürecinin parçası olduğu duygusu.

Mistik yolculuğun amacı, din için kalıcı bir birlikteliktir.

daha yüksek varlık, benliğin tam teslimiyeti - Tanrı'ya yok olma. Batı geleneğinde Avila'lı Aziz Teresa ve Haçlı Aziz John, Doğu'nun birçok kutsal erkek ve kadını gibi, genellikle bu dünyaya ait şeylerle her türlü ilişkiden vazgeçip uzak mağaralara veya ormanlara sığınan örneklerdir. bu tarif edilemez gerçeklikle bağlantı durumlarını sürdürmek.

Ancak çoğumuz hayatımızı bu kadar zorlu yollara adamıyoruz. Bunun yerine, "dünyanın içinde ve dışında" yaşamayı öğrenirken her zaman yeni istikrar seviyelerine geçerek, dengeleme ve keşif rotamıza devam ederiz. Yolculuğunun sonunda dünyadan uzaklaşmayan, "hazineyi eve geri getirmenin" bir yolunu arayan kahraman gibiyiz. Bu kritik zamanda gezegenin hangi çeyrekte olursa olsun alabileceği tüm yardıma ihtiyacı olduğunu biliyoruz. Bazıları şifacı olur; bazıları konuşma veya yazma, müzik veya görsel sanatlar (kutsalın teknisyeni olmak) yoluyla kazandıkları bilgeliği paylaşırlar; bazıları alçakgönüllü hizmet mesleklerini kabul eder. Doğu'da buna bodhisattva'nın yolu denir, kişisel aydınlanmadan vazgeçerek başkalarına yardım ederken onlar ilerler.

Kundalini, tanrıça gücü, nihai yaratıcı enerji, dünyayı canlı tutan dinamizmdir. Evrendeki her varlığın ve varlığın kalbinde yer alan güçtür. Çoğumuz için sessiz bir biçimde, içimizde yükselmeye ve bizi nihai gerçeklikle tasavvur edilemez esrik birlik seviyelerine yükseltmeye hazır uyuyan bir yılan olarak yatar. O zaman O'nun ve bizim Bir olduğumuzu, bu esrarengiz kaynağın sadece kim olduğumuzu tanımlamadığını, aynı zamanda içerdiğini biliriz, çünkü biz kendi içimizde bu sonsuz bilinçte titreşen atomlardan başka bir şey değiliz.

Kaosun ortasında, gezegensel uyanış gerçekleşiyor, bazen beklenmedik yerlere varıyor ve beklenmedik koşullarda tezahür ediyor. Bazen zahmetli bir hazırlık ve disiplinin bir sonucu, bazen de saf bir armağan olarak, inanıyorum ki, yeni bilince giden yol ve tür evriminin bir sonraki aşamasına geçerken hayatta kalmamızın araçları.

*Düşünebilirsin
ilk yanan alev
nihai alevdi, kutsal
ateş ortaya çıktı.*

Ne biliyorsun

fırınlardan mı?

*Bu, tekrar tekrar dönen,
aritan, tutuşturan bir güneştir.
ruhunu dökmek*

ince altından bir bez aracılığıyla

tüm cüruf alınana ve sen

kadar tatlı olana kadar

arıtılmış tereyağı

Tanrı/Tanrıça'nın ağzında.

Kundalini

Yaşam Gücü Enerjisinin Kendini Gerçekleştirmedeki Rolü^[1]

BONNIE GREENWELL, Doktora

Bonnie Greenwell, yazarın Dönüşüm Enerjileri: Kundalini Sürecine Yönelik Bir Kılavuz, Kundalini'yi kişisel olarak deneyimledi ve onlarca yılını ruhsal uyanışları olan insanlarla çalışarak geçirdi. Takip eden yazıda, kundalini'nin gerçek işlevini tartışmanın yanı sıra, kundalini'nin uyandırılabilceği farklı yolları bize tanıtıyor. Greenwell ayrıca kundalini ile ayrı bir kimlik yanılması arasındaki ilişkiyi de araştırıyor. Kaç tane kundalini uyanışının gerçek aydınlanmayla sonuçlandığına ve gerçek bir ruhsal uyanışa nasıl yaklaşılabileceğimize dair bulgularını şu basit soruyu sorarak paylaşıyor: "Ben kimim?"

Kundalini uyanışını ilk yaşadığımda öğretmenlerden ve kitaplardan öğrendiğim Swami Muktananda, Paramahansa Yogananda ve Zen Budizm'in öğretilerini aralıklı olarak uygulayarak on beş yıldır meditasyon yapıyordum. Yıl 1984 ve ben kırk üç yaşındaydım, evli ve üç çocuk babasıydım ve Kişilerarası Psikoloji Enstitüsü'nde doktora öğrencisiydim.

O zamanlar Gay Hendricks ile Radiance Breathwork yapmaya başlıyordum, Tanrı'nın farkına varmanın önündeki tüm engelleri kaldırmayı arzuluyordum. Radiance Breathwork, hücrel ve kas yapılarında tutulan kasılmaları serbest bırakmayı amaçlayan derin nefes alma ve neo-Reichian vücut çalışmasının bir kombinasyonudur. Bu uygulama, terapist vücuttaki tetik noktalara basarken bir masaj masasına uzanmayı ve derin veya hızlı nefes alma alıştırmaları yapmayı içerir.

Gay ile bir enerji seansı yaptıktan bir gün sonra sınıfa gitmiştim. O biraz sıkıcı sınıfta otururken, keyifli enerji dalgaları omurgamı yukarı doğru yuvarlamaya başladı. Doğum sancılarının deneyimine benzer şekilde, sıklığı ve yoğunluğu artarak, çok geçmeden mutluluktan sarhoş olduğumu hissedene kadar güçlendiler. Sınıftan tökezleyerek çıktım ve meditasyon yapmak için sessiz bir yer buldum, bu mutluluğu dinginliğe getirmenin yapılacak en iyi şey olduğunu sezdim.

Bu deneyim, meditasyona yoğun bir şekilde çekildiğimi, sessizlikte büyük bir genişleme bulduğum ve zaman zaman kendiliğinden vecd dalgalarını hissettiğim haftalarca süren duygusal ve psikolojik değişimleri başlattı. Özbilinç düştü, kalbim tamamen açık ve sevgi dolu hissettim ve daha önce hiç bilmediğim bir içsel mutluluk yaşadım. Bazen içimden açıklayamadığım duygu dalgaları geçiyordu. Özellikle rahatlamaya, uyumaya, vücut çalışması yapmaya veya meditasyon yapmaya çalışırken vücudum genellikle kendiliğinden sallanmaya ve gevşemeye başlardı. Yavaş yavaş yoğunluk azaldı, ancak enerji olayları daha sessiz bir seviyede devam etti. Her zaman içseldi ve tatlı bir uğultu gibi hissedilirdi, ince mutluluk dolu hisler üreten kolay bir bilinç değişimi.

Spiritüel çevrelerde, eğitim programlarında ve Esalen Enstitüsü'nde yaşadığım deneyime kişisel olarak aşına olan, birçoğunun anlatması zor ve dramatik hikayeleri olan insanlarla tanışmaya başladım. Tanıştığım diğerlerinin aksine neden çoğunlukla olumlu deneyimler yaşadığımı merak etmeye başladım. O yıl bir tez konusu seçmem gerektiğinden, bu soru doktora araştırmamın temeli oldu. Hem eski hem de modern kundalini deneyimleri hakkında öğrenebileceğim her şeyi öğrenmeye başladım. Bu, bu deneyimleri bilen, hayatın her kesiminden insanlarla tanışmak ve bu uyanışların ortak noktalarını ve benzersizliğini keşfetmek için çok heyecan verici yıllara dönüştü.

Bu uyanış, ruhsal farkındalığımın sonu değil, daha ziyade başlangıcıydı - kendini gerçekleştirmenin talep ettiği enerji ve algı kalitesinin yeniden yapılandırılmasının başlangıcı. Bu tür uyanışlar yavaş yavaş ve nazikçe, aniden ve şiddetle, mutlulukla veya büyük tıbbi ve duygusal zorluklarla ortaya çıkabilir. Bu enerji bende canlanmaya başladığından beri, beni harika bir maceraya, gerçeği aramaya, bu yollardan geçen diğer insanlarla tanışmaya ve keşiflerimi olabildiğince basit ve geniş bir şekilde ifade etmeye itti.

Dönem *kundalin* Sanskritçe bir kelimedenden gelir *kunda*, sarmal anlamına gelir. Hint bakış açısına göre, yaşam enerjisi (aynı zamanda bilinç enerjisi), döllenme sırasında sperm yoluyla yumurtaya gelir, fetüsün büyümesini uyarır ve yaşamımız boyunca durağan olarak durduğu omurganın tabanında kıvrılır. Ölüm anında bedeni terk ederek evrensel alana geri döner. Bu enerji vücutta açılıp yukarı doğru hareket ettiğinde

ölmeden önce bu olaya denir *kundalini uyanışı*.

Kundalini içimizde uyandığında, yaşam gücünün kendisini güçlendirdiğini ve aniden daha canlı hale geldiğini hisseder. Bu, omurgadaki hareketinde ve bazen her hücrede elektriksel veya yayılan bir his olarak hissedilir. Bu his rahatsız edici, zevkli, ürkütücü veya kendinden geçmiş olabilir ya da bunların hepsi aynı anda olabilir. Bu noktaya kadar bedenlerimizde sessizce dans eden, zihninin ve duyuların mesajlarını sinir sistemi aracılığıyla taşıyan doğal enerjimiz, daha yüksek bir titreşime kayarak statükoyu tamamen bozmuştur. Büyük enerji değişimleriyle birlikte bilincimizin ve zihnimizin işleyişi değişir ve kim olduğumuzu tanımlama yöntemlerimiz dağılmaya başlar. Eğitimimizdeki veya önceki deneyimimizdeki hiçbir şey bizi bu patlamaya hazırlamaz, çünkü çoğu ruhani çevrede bundan söz edilmez. ve Batılı ruhsal kavramlar, çoğu insanı ruhsal uyanışta beden rolünün takdir edilmesinden ayırmayı başardı - bu, muhtemelen erken pagan ve antik kabile uygulamalarında ve ayrıca gizli gizem okullarında daha iyi anlaşılan bir rol. Bu nedenle kundalini enerjisini araştıranlar, onu açıklamak için en iyi kanıtlarını Hint yogası, tantra, Çin Çigong'u, Hawai Hunası ve bazı eski yerli uygulamalarda gösterilen enerjinin yükselişi gibi Hristiyanlıktan önce gelen sistemlerde bulmuşlardır.

KUNDALİNİ UYANDIRICI AKTİVİTELER

En gelişmiş yoga uygulamalarının yanı sıra diğer enerji uygulamaları sistemleri, kundalini enerjisini uyandırma olasılığına sahip aktiviteleri içerir. Bu tür uygulamalar nefes almayı, belirli duruşları tutmayı, kişinin konsantrasyonuna odaklanmayı, zihni düşünceden boşaltmayı, karmaşık görselleştirmeleri hayal etmeyi, şarkı söylemeyi ve belirli hareketlerde yer almayı içerebilir. Bazıları iletimi vurgular (olarak bilinir) *dikṣa* veya *ṣaktipāt* dokunma veya göz teması veya sadece bir öğretmenin varlığı yoluyla, diğerleri ise bu uyanış için bir temel olarak bağlılık ve hizmeti vurgular.

Kundalini uyanışının yaratabileceği güçlü kargaşa ve kişilik yapısını istikrarsızlaştırma kapasitesi nedeniyle bu uygulamalar geleneksel olarak yıllarca hazırlık yapan uygulayıcılara ayrılmıştır. Görünüşe göre, kişi ne kadar sağlıklı ve stressiz yaşarsa

yaşam tarzı, güvenilir öğretmenler ve basit günlük rutinlerle, bu enerjiyle otantik yaşama süreci ne kadar sorunsuz ilerleyebilir. Kundalini enerjisiyle uğraşmanın en klasik yolları bu beklentiye dayanır ve birçok iyi nitelikli kundalini rehberi veya gurusu, ani ve öngörülemeyen uyanışlara sahip olanlar için mevcut değildir, çünkü bu tür rehberler sadece doğrudan yapıya kendini adanmış insanlarla çalışır. kullandıkları sistemden.

Ne yazık ki, birçok meditasyon, yoga ve tantra öğretmeni, sürecin kendileri üzerinde hiç çalışmadıkları için, bir öğrencinin kendiliğinden ve kafa karıştırıcı enerji uyanışına hazırlıklı değildir. Ayrıca, ruhsal uyanış arayan birçok öğrenci, ilgili dinamikleri anlamaz ve süreci destekleyen büyük yaşam değişikliklerini yapmakla ilgilenmez. Birçok ruhsal arayış içinde olan kişi, ruhsal uyanışla ilgili büyük psikolojik ve fiziksel değişiklikleri anlama konusunda saftır. Bu direnç, korku ve uyanış sürecini daha zorlu hale getiren diğer tepkilere yol açabilir.

Öğretmenlerin bu anlayış eksikliği ve öğrencilerin hazırlık eksikliği, her yıl kendiliğinden meydana gelen, yaşam koşullarına tepki veren veya olmadan yaptıkları uygulamalarla ilgili uyanışlar yaşayan binlerce insanı bocalıyor. yeterli rehberlik Bu konuda uzmanlaşmış bir terapist ve eğitimci olarak, onlarca ülkeden, birçok manevi gelenekten, her yaştan, radikal enerji uyanışları yaşayan ve gelenekleri içinde kendilerine faydalı rehberlik sunabilecek insanları bulamayan insanlarla tanıştım. . Bunlar arasında Budist rahipler, Katolik rahibeler, kundalini yoga öğretmenleri, köktendinci Hıristiyanlar, genç üniversite öğrencileri, tantrik cinsel uygulamalar yapanlar, kitap okuyup içindeki uygulamaları deneyenler, modern nefes çalışmaları yapanlar, biofeedback kullanarak kendilerini aşırı genişletmiş olanlar ve dövüş sanatları ustaları. Uygulamaların yanı sıra, bu enerji kendini adama, meditasyon, yoğun aşk, şok, doğum, uyuşturucu kullanımı, cinsel veya fiziksel istismar, araba kazaları, yıldırım çarpması gibi birçok nedenden dolayı uyanır. Bu, tüm bunlardan kaçınmamız gerektiği anlamına mı geliyor? Yapamayız ve yapmamalıyız. Bu sadece, insanlar olarak gerçek doğamıza uyanmak üzere kablolanmış enerji alanları olduğumuzu anlamamız gerektiği anlamına gelir ve bu nedenle herhangi bir zamanda bir uyanışla karşılaşabiliriz. Bu, tüm bunlardan kaçınmamız gerektiği anlamına mı geliyor? Yapamayız ve yapmamalıyız. Bu sadece, insanlar olarak gerçek doğamıza uyanmak üzere kablolanmış enerji alanları olduğumuzu anlamamız gerektiği anlamına gelir ve bu nedenle herhangi bir zamanda bir uyanışla karşılaşabiliriz. Bu, tüm bunlardan kaçınmamız gerektiği anlamına mı geliyor? Yapamayız ve yapmamalıyız. Bu sadece, insanlar olarak gerçek doğamıza uyanmak üzere kablolanmış enerji alanları olduğumuzu anlamamız gerektiği anlamına gelir ve bu nedenle herhangi bir zamanda bir uyanışla karşılaşabiliriz.

verilen süre—eğer numaramız gelirse! İstesek de istemesek de uyanma imkanımız var.

Bu deneyimin yoga ve tantrik modellerle bu kadar yakından bağlantılı olmasının nedeni, bu tür uyanışların olumlu yönlerinin bu geleneklerde tanınması ve birkaç bin yıl önce bunları kolaylaştırmak için metodolojilerin geliştirilmiş olmasıdır. Bununla birlikte, deneyim metodolojinin ötesindedir ve herhangi bir maneviyat biçiminin ötesindedir. Bu bir insan deneyimidir, yalnızca enerjisel değişiklikleri değil, aynı zamanda insan kimliğinde büyük bir değişimi tetikleyen kendi enerji bedenimizin içindeki bir harekettir.

Doğru anlaşıldığında, kundalini uyanış süreci bizi gerçek doğamızın derin hücrel bilgisine götürebilir, bu da kendini uyandırır ve bizi kişisel özdeşleşmelerin ve koşullu zihnin altında yatan bir bilgelikle temasa geçirir. Bu, insan ırkının daha nazik, daha bilge ve daha şefkatli bir türe dönüşebileceği içsel süreçtir. Bu enerjinin yalnızca kundalini yoga veya diğer enerji uygulamaları yapanlarda değil, Budist meditasyonu, Hristiyan tefekkür, yoğun psikolojik iç gözlem yapan veya hiçbir şey yapan birçok kişide uyanmasının nedeni budur.

KUNDALİNİ'NİN GERÇEK İŞLEVİ

Bazı sistemler ve bireyler, kundalini uyanışını güç kazanmanın bir yolu olarak düşünmüşlerdir.*siddhis* Hint geleneklerinde. Enerjiyle çalışmak, Çin Qigong sistemlerinde kişisel güç getirmek olarak da kabul edilmektedir. Kundalini, hem enerji sisteminin hem de beynin kapasitelerini yükselttiği ve dönüştürdüğü için, bireylerin ani psişik veya iyileştirme yetenekleri, çok daha derin bir mevcudiyet kalitesi ve daha önce stresli durumlara karşı sezgisel tepkiler deneyimlemesi olağandışı değildir. Varlık arttıkça, duyular daha uyanık hale gelir ve vücut daha canlı ve uyumlu hisseder. Kendi uyanış deneyimleri hakkında kapsamlı bir şekilde yazan Hintli bir bilge olan Gopi Krishna, kundalini'nin dehadan sorumlu enerji olduğunu hissetti ve bilimsel araştırmaları onu incelemeye teşvik etti. Yaşam gücü eski düşünce kalıplarını yükseltip temizledikçe, zihni daha berrak ve açık hale getirdikçe, şunu söylemek daha doğru olur diye düşünüyorum. daha doğrudan bir sezgisel bilgelik biçimi gerektiğinde kullanılabilir hale gelir. yükseltilmiş var

Kolektif düzeyde işlerin nasıl yürüdüğüne dair algı ve ortak iyiyi desteklemek amacıyla sorunları veya durumları ele almak için kişisel olmayan bir kapasite. Bazı bireylerde, beyinde daha önce etkin olmayan enerji kalıplarının, zekayı artıran veya en azından insan deneyiminin anlaşılmasını genişleten aktif hale gelmesi de mümkündür.

Bununla birlikte, kundalini'nin nihai kapasitesinin güçlü insanlar yaratmakla ilgili olmadığını anlamak önemlidir. Aksine, gücü, ayrılık yanılsamalarımızı ve kendi kişisel tarihimize olan bağlılıklarımızı ortadan kaldırmakla ilgilidir. Kundalini, hem esas dinginliği hem de biçim olarak ifadesiyle, bizi içimizde bir enginlik duygusuyla ve tüm bilinç alanıyla bir bağlantıyla baş başa bırakır. Bunu söylemenin başka bir yolu da, herkesle bir olma, herkesi takdir etme, herhangi bir biçime veya deneyime bağlı olmama ve dolayısıyla büyük bir huzur içinde sona erdiğiidir. Tamamen uyanmış insanlar birçok role düşebilirler, ancak bu rollere hiçbir bağlılıkları yoktur, koşullara kişisel olmayan, otantik bir harekettten yanıt verirler. Size uyandıklarını söylemeleri pek olası değil, çünkü gördükleri biçimin sadece bir gölge ya da koşullu bir zihne dayalı bir yanılsama olduğunu ve gerçekten uyanık olanın, içindeki bu bilinç gücünün her zaman uyanık olduğunu ve herkeste ve her şeyde aynı güç olduğunu bilirler. Özel olduklarını ve ruhsal kazanımları için özel bir ilgiyi hak ettiklerini düşünenler, bu sürecin olasılığını dürüstçe yerine getirmediler, ancak ayrı kimliklerinin Ben'in doğal açılımını gasp ettiği bir çıkmaz sokakta yakalandılar.

Çoğu insan için kundalini uyanışı uzun yıllar devam eder ve paradoksal olarak hem ezici hem de kendinden geçmiş zorlu deneyimler içerir. - tamamlanma hissi olmadan önce. Bunun kanıtlarını Gopi Krishna, Krishnamurti, Muktananda, Motoyama gibi kişilerin ve hikayelerini kaydeden diğer kişilerin biyografilerinde bulabilirsiniz. Bu süreç sırasında kalıcı bir bağlılık ve ayrı bir "ben" duygusuna periyodik bir dönüş olabilir. Kundalini enerjisi kendini enerji sistemi boyunca ortaya çıkardıkça, içeride savaşıma duygusu da olabilir. Ego, kendi ilgisizliğinin farkına varabilir ve hem kaba hem de ince yollarla kendini korumak için savaşılabılır. Yaşam gücü süptil beden alanımızda yoğunlaştıkça, eski fiziksel yaralar, gizli hastalıklar, iştah ve cinsel dürtülerin yanı sıra duyguların altüst olması, artan hassasiyet,

bastırılmış tarihin ani anıları veya kişisel olanın ötesinde hissettiren ani öfke, keder, korku veya sevgi dalgaları. Bazı bedenler zaman zaman elektriklenmiş, aşırı ısınmış veya üşümüş hissederler. Adrenal ve hormonal sistemler kontrolden çıkabilir. Bazı insanlar, diğerlerinde kalabalığa veya negatif enerjiye tahammül edemeyebilir. Psişik açıklıklar ve diğer paranormal deneyimler meydana gelebilir. Bazıları bazen kalbinin durduğunu hisseder. Uykuya dalmadan önce veya düşünceler dikkatsizce sürüklenirken olduğu gibi, bilincin alacakaranlık bölgelerinde şaşırtıcı görüntüler, ışıklar veya semboller görünebilir. Bazıları vizyonlar veya dahili müzik ve sesler bildirir. Pek çok insanın fiziksel olarak hasta olduklarını veya ölmek üzere olduklarını hissetmeleri ve genellikle doktorlarının bunu desteklemek için boş yere kanıt araması ve sonunda semptomlarını bir akıl hastalığına bağlaması şaşırtıcı değildir.

UYANIŞ TÜRLERİ

Nadir durumlarda, kundalini enerjisi doğumdan itibaren mevcut olabilir. Bu bireylerde, enerji sistemi her zaman ortalamadan daha açık ve alıcıdır - daha az durağanlık, daha az odaklanmış. Bu insanlar bizim “mistik” veya “psişik” deneyimler olarak adlandırdığımız şeylere daha yatkın olabilir. Bu tür çocuklar, kültürlerinin ve ailelerinin bakış açılarına bağlı olarak deha veya zihinsel dengesizlik olarak etiketlenebilecek olağandışı kapasiteleri rapor edebilir veya gösterebilir. Diğerleri, toplumlarının normlarının çok ötesinde bir algı ve açıklıkla büyürler.

Diğerlerinde, kundalini enerjisi kendini nazikçe ve zamanla açar. Bu tür kademeli uyanış, omurga boyunca süptil enerji alanı olarak adlandırılan yerde bulunan bir dizi girdap olan çakra sisteminde yavaşça hareket ediyor gibi görünür. Kundalini'nin kademeli hareketleri, dönüştürücü enerjilerin o anda nerede aktif olduğuna bağlı olarak neredeyse çizilebilir. Örneğin, alt çakralarda bir süreliğine yoğun cinsel aktivite, ısı veya titreşim olabilir ve ardından mide gurultusu ve sarsıntısı ve yeme sorunları ve daha sonra kalbin kasılmasıyla ilgili büyük bir farkındalık, ardından genişleme ve sevgiye dönüş olabilir. Eski duygusal hatıraların ve hatta belirgin geçmiş yaşam hatıralarının ortaya çıkması, genellikle eski acıların ve adaletsizliklerin hücrel bir demetini barındırıyor gibi görünen üçüncü çakradaki (solar pleksus) enerji ile ilişkilidir.

hiç söylenmemiş ya da susturulduğumuz, tokat atıldığımız ya da korkuyla kapatıldığımız anlar. Durum buysa, boyun bükülmesi, yutma güçlüğü veya sadece vücudun boyuna kadar sarsıldığı ve titrediği hissi olabilir. Büyük yaratıcı dışavurumlar bazen boyundaki tikanıklıklar çözüldüğünde, kundalini oradan akarken ama henüz üstündeki çakralara nüfuz etmediğinde meydana gelir.[2]

Manevi deneyimler, ezici bir sevmeye veya aşk tarafından tutulma hissi (kalp çakrası) veya tanrıların, tanrıçaların veya diğer varlıkların vizyonları ve ayrıca ışık fenomenleri (üçüncü göz) dahil olmak üzere birçok şekilde meydana gelir. Beyin yükselen enerjiye tepki vermeye başladığında, sınırsız, açıklanamaz genişlik, evrensel bilinç veya her şeyle bir olma ve ayrı bir benliğe sahip olma duygusuyla birleşme olasılığına açılırız. Keyifli titreşimler ve kendinden geçmiş duyular zaman zaman ortaya çıkabilir.

Olağanüstü kitabında, *Insight benim İnme*, Harvard tarafından eğitilmiş nöroanatomist Jill Bolte Taylor, PhD, otuz yedi yaşında geçirdiği, sol beyninin kapandığı ve baskın sağ beyin işleyişinin açık bir farkındalığını yaşadığı bir felçten bahsediyor. Bu onun kişiliğinde ve dünyaya bakış açısında önemli değişikliklere neden oldu. Sağ beyin aktivitesine ilişkin tanımlamaları, mistikler tarafından tanımlanan, kendini her şeyle bir olarak ve sonsuz yaşama sahip bir bilinç olarak gerçekleştirme gibi birçok fenomeni içerir. Bize “sağ akıl karakterinin maceracı, bolluğu kutlayan ve sosyal olarak usta olduğunu” söylüyor. Ayrıca empatik olduğunu, duyguları doğru bir şekilde tanımladığını, sonsuz akışa açık olduğunu ve “ilâhi aklımın, bilen, bilge kadın ve gözlemcinin” yeri olduğunu söylüyor.[3]

Bunu okurken, neredeyse tüm ruhsal uygulamaların sağ beyin işleyişini teşvik edecek ve sol beyin baskınlığını caydıracak faaliyetler olduğu gerçeği beni çok şaşırttı. Bu yüzden bana öyle geliyor ki, kundalini uyanışı, diğer şeylerin yanı sıra, sağ beynin uyuyan potansiyellerini harekete geçirerek, bu kapasiteleri “aydınlatıyor” ve bu da bilincin kendisini yeni ve büyük ölçüde genişletilmiş bir şekilde deneyimlemesini mümkün kılıyor. Bir kez etkinleştirildiğinde, beyin artık sol tarafın bölücü ve ayrıştırıcı entelektüel eğilimlerinin egemenliği altına girmez. Bu, sol beyin aktivitesinin yararlı olmadığı anlamına gelmez; dünyada birçok pratik yolla işlev görmemizi ve varoluşun ayrıntılarıyla nasıl etkileşime geçeceğimizi anlamamızı sağlar. Ama bu bakış açısı daralmasında, ya da

sol beyindeki aşırı aktivite, ortaya çıktığımız kaynağı ve başkalarıyla paylaştığımız birliğin sevincini ve takdirini tanımakta başarısız olmak kolaydır.

Kundalini enerjisi veya yaşam gücü, bazı insanlarda nazikçe ve sessizce genişleyebilir veya diğerlerinde taşan bir nehir gibi çakraları yukarı sıçratarak, fiziksel ve psişik patlamalarla birlikte bilinçte değişimler getirerek istikrarlı bir şekilde hareket edebilir. Ama birkaç kişide gayzer gibi patlar ve parçalanıyormuş gibi hissederler.

Modern bir ikili olmayan öğretmen olan Adyashanti, beş yıllık Zen meditasyonundan sonra böyle bir olay yaşadı. Bilincin zemininde bir kayma yaşadığı açıktır, çünkü bu olaydan sonra kendini esasen yaşamın tamamı veya her şeyin kaynağı olarak hissetti, ayrı benlik değil. 2002'de kaydettiğimiz kişisel bir röportajda, deneyimini şu şekilde anlattı:

Bu, yaklaşık beş yıllık ciddi ruhsal uygulamadan sonra oldu. Meditasyon yaparken geldi -aslında bir koan üzerinde çalışıyordum- ve tam ve mutlak ve mutlak bir hayal kırıklığı elde ettiğimde birkaç dakikadan fazla oturmadım. Pratiğimin ve ruhsal hayatımın çoğunu nüfuz edemeyerek geçirmiştim. Doğrudan okulda, tamamen hayal kırıklığına uğramış olarak çok zaman harcayabilirsiniz - ya anlarsınız ya da anlamazsınız.

İyi hissetmek için kademeli bir xiulian uygulamanız yok, en azından zihninizde benim gibi aydınlanma varsa. Bu yüzden tam bir hayal kırıklığı noktasına ulaştım ve o anda aynı zamanda tamamen bırakma anı, neredeyse tam bir yenilgi oldu. Bu bir tür kendiliğinden olan bir şeydi: bu bir karar değildi, sadece zihnin, beden ve her şeyin tamamen bırakılmasıydı ve gerçekleşir gerçekleşmez insanların kundalini dediği şeyin bir patlaması oldu.

Benim için sadece bir patlamaydı ve vücudumdaki enerjiyi bir tür içsel vizyonla görebiliyordum ve kalbim çarpıyordu ve gerçekten ağır nefes alıyordum. Bu, enerjinin uyanıydı ve çok, çok hızlı bir şekilde, enerjinin kendisinin beni öldüreceğinden oldukça emindim.

fiziksel olarak. Bundan korktuğumdan değildi. Sadece daha uzun sürerse bunun olacağını biliyordum. Bunun beni öldüreceğini anladığım anda, aklımdan geçen bir sonraki düşünce, "Aydınlanmak için gereken buysa, tamam, devam et ve öl" oldu. Bu da kendiliğinden bir düşünceydi, bir düşünce değildi çünkü içsel olarak bir felaketin ortasıydım. Bu ortaya çıkar çıkmaz—"Şimdi ölmeye hazırım"—karar verilir verilmez, enerji göz açıp kapayıncaya kadar durdu.

Gerisini anlatmak çok zor ama ben sonsuz uzaydaydım. Ben boşluktaydım ve tam bir boşluk vardı ve sonra sadece bir bilgi yüklemesi vardı, neredeyse en derin ruhsal kavrayışlar gibi, saniyede yüz ila bin gibi, düşünmek için çok hızlı bir şekilde geliyordu. Sezgisel bir şeydi, ama aynı zamanda mutlak bir sessizlik ve mutlak bir sessizlik de vardı.

Bütün bunlar yarım saat içinde kendini gösterdi. Daha sonra yastığımdan kalkıp Buda figürüne eğildim ve aniden bilgelik geldi ve isterik bir şekilde gülmeye başladım. Son beş yıldır büyük bir yoğunlukla Buda'yı kovaladığımı ve kovaladığım şeyin ben olduğumu fark ettim. Büyük bir kahkaha ve rahatlama oldu ve her şey inanılmaz bir şaka gibi görünüyordu. Ve dışarı çıktığımda dünya pırıl pırıl ve canlı görünüyordu ve sezgisel olarak her şeyin birliğini görebiliyordum. Ama kundalini enerjisi, ben ölmeye hazır olur olmaz, kendi üzerine patladı. Bu yüzden onu yanıma almadım - neredeyse on beş dakika içinde rotasını tamamlamış gibiydi.

Adyashanti, bu deneyimi bir dizi uyanışın başlangıcı olarak tanımlamıştır; diğerleri daha incelikliydi ve kundalini'den ziyade kimlik ve bilinç değişimleriyle ilgiliydi. Öğretilerinde kundalini'yi değil, gerçek doğanın dinginlik, farkındalığın doğasını algılama veya sorgulama yoluyla gerçekleştirilmesi üzerinde durur. Çok az insan, onun tarif ettiği türden dramatik ve patlayıcı enerji uyanışına sahiptir.

UYANIŞIN DÜŞÜK OLMAYAN YÖNÜ

Ayrı "ben"i kaybetme ve kendini özünde hiçbir şey olarak bilme, ancak yine de devam eden gizemli bir varoluş duygusunu tanıma duygusu, İsa'nın "Ben buyum" ya da Hintli Üstat'ın sözlerine eşdeğerdir. Nisardagatta'nın "Ben O'yum" ifadesi ya da Buda'nın içgörüsü, "Benlik yoktur." bir şekilde tarif edilemese de

uyanmamış zihnin onu anlamasına izin verir, bu deneyime her geleneğin mistikleri tarafından işaret edilir. Onu bir kavram olarak düşünmenin ötesinde bilmek - bunun yerine, bilincin zamanla, yapıyla ve bedenle tüm özdeşleşmesinden düşmüş gibi olduğunu bilmek Budist geleneğinde gerçek doğamıza uyanış olarak adlandırılır. Hinduizm'deki Advaita Vedanta veya Budizm'deki Zen ve Dzogchen gibi ikili olmayan öğreti sistemleri, kundalini enerji yönünden ziyade uyanmanın bu yönünü vurgular.

Son yirmi beş yılda binden fazla insanın kundalini hikayelerini dinledim ve birçoğunun kapsamlı yaşam değişiklikleri yaşadığı açık, ancak çok azı kendini tamamen uyanmış buldu. Birçoğu, bu enerji hareketi tarafından uyarılan diğer tüm fenomenlerle birlikte gerçek doğalarına bir bakış attı. Bazı ruhsal sistemler, bu "anlık" dedikleri şey olarak kabul eder.*satori*,veya erken bir aşama olarak tanımlayın*samadhi*. Hristiyan geleneğinde belki de Tanrı ya da Mesih bilinciyle birlik olarak bilinir. Ölüme yakın literatürde ölmekte olan insanların tanımlarında yer alır, bu yüzden çoğumuz ölme deneyiminde yaşamaya olan kişisel bağlılık düşmeye başladığından o fırsat anına sahip olabiliriz. Bu, antik çağın çeşitli versiyonlarında açıkça ima edilir.*Ölümler Kitabı*ölmenin içsel sürecini anlatan.[4]

Birçok spiritüel uygulayıcıda, spiritüel ortaya çıkış gerçekleştiğinde, bir kundalini uyanışının belirli noktalarında meydana gelen mutluluk, birleşme ve genişleme fenomenlerinde öyle bir sevinç olduğunu fark ettim ki, uygulayıcılar bu deneyimleri tekrarlamaya ve umutsuzluğa bağlanıyorlar. geçtiğinde ortaya çıkar (tüm deneyimlerin yaptığı gibi). Akılları daha sonra mükemmel deneyimi, geçmeyecek bir aşkınlık anını bulma görevini üstlenir, böylece hayattan daha fazlası olmanın bu engin duygusunda veya hayattan çok daha iyi bir yerde sonsuza kadar kalabilirler.

Kundalini'nin geçişlerinden geçtiği ve bize kısa bir aşkınlığın tadına vardığı harika bir andır. İnsanlar olarak bu anları çok baştan çıkarıcı buluyoruz, çünkü onlar hayatımızda yaşadığımız diğer deneyimlerden daha yüksek ve daha coşkulu. Ancak bu, ruhsal çevrelerde nadiren tartışılan bir gerçek olan uyanma sürecinin tamamlanması değildir. Bu anlara bağlanmak bizi ayrı benlik duygusuna geri çeker, anlar geçtiğinde bizi tekrar hayal kırıklığına karşı savunmasız hale getirir ve özel olduğumuzu düşünmemize neden olabilir. Bunun nedeni, "ben" olduğumu hissetmesidir.

“Ben”in sıklıkla sahip olması gereken veya yaşamak istediği bir deneyime sahip olmak. Ancak bu sürecin doğal olarak yerine getirilmesi, aslında gerçek bir “ben”in olmadığı ve terimin, görünen zamanda meydana gelen bir hareket için yer belirleyici olarak hareket eden ince, hissedilen bir anlam olduğunun farkına varılmasıdır.

Kendi kundalini uyanışından çok sonra, Advaita Vedanta ve Zen Budizm'in öğretilerine derinlemesine girene kadar, bazı bilgelik öğretmenlerinin ayrı bir benliğin var olmadığını vurguladıklarını fark etmemiştim. Bu, bir bireyin bakış açısından dehşet vericidir, özellikle de bu ayrı benliği geliştirmek ve bireyselleştirmek için onlarca yıl harcayan biri için. Zihnimizde kim olduğumuzu tanımlayan sayısız kavram vardır ve bu kavramsal “ben”in tehdit edildiğini hissettiğimizde duygularımız çok dramatik hale gelir. Elbette, bireysel bir bedende bulunan bilinci temsil eden, “yer belirleyici” olarak adlandırdığım ayrı bir ben duygusu var. Ancak, olduğumuzu düşündüğümüz bu “ben”in kaynağını bulmak için gerçekten içimizde arama yaparsak, onu olduğu gibi kabul etmek yerine, yaşamın doğasına gerçek bir portal açarız. Adyashanti'nin sık sık söylediği gibi, manevi arayanların sorgulaması gereken şey şudur: “Arayıcı kim? Aydınlanmayı arayan nedir?” Bir cevap için düşünmeye gitmezseniz, bu “ben” nedir? Modern Advaita Vedanta'ya veya ikili olmayan öğretilere ilham veren bilge Ramana Maharshi'nin uygulama için tek bir önerisi vardı: “Ben kimim?”[5]

Kundalini sürecinde bu sorgulamayı gözden kaçırmak kolaydır çünkü kundalini'nin hem bedeni hem de bilinci yoğun ve amansız sarsmasıyla yarattığı kişisel benliğin yapısökümüyle başa çıkmak için çok uğraşırız. Olup biteni durdurmaya çalışsak da, uygulamalarla onu teşvik etmek için çok çalışsak da, bir şeyler yapan biri olarak kendimizi güçlendiriyor ve kendimizi bunun başına gelen biri gibi hissediyoruz. “Ben” harekete geçmem gerektiğini hissediyorum! Bazı insanlar hayatlarını, bildikleri gibi hayatlarını alacak bir enerjiyle ezen amansız bir davetsiz misafir tarafından istila edilmekten veya yok edilmekten korkarak, kundalini'nin tüm zorluklarına karşı mücadele ederek geçirirler. Ve birçok yönden haklılar. Bu enerji süreci, onların kimliklerinin çoğunu ortadan kaldırıyor. ve onları uzun süre fiziksel olarak rahatsız veya şaşkın hissettirebilir. Ama bir an için bile gerçekte ne olduklarına dair bir fikir edinebilseler, hayal edilmiş ve şartlandırılmış ayrı benliğin sınırlarının ötesinde saf bir bilince sahip olabilseler, bilecekler ki,

onları ele geçirmek ister: gerçek Benlik, tüm varoluşun altında olan ve sınırsız sevgi, bilgelik ve şefkat olasılığını barındıran açıklığın ve evrensel dinginliğin Benliği - çünkü Her Şeyin kaynağı olduğunu bilir.

Akıl bunu tutamaz, kabul edemez. Dolayısıyla bu gerçeğe düşmeye teslimiyet denilmiştir. Nasıl hissettirdiği ve ne anlama geldiği muhtemelen bir zihinden diğerine tarif edilemez, bu nedenle ikiliksizliğin öğretmenleri yalnızca işaretçiler ve cesaret verebilir. Ne olduğumu doğrudan tanımak, güzel ve dramatik ruhsal deneyimler toplamaktan çok daha basit, rahatlatıcı ve tatmin edicidir. Ve bu tanıma bir kez gerçekleştiğinde, kundalini deneyimi, kişisel bir yaşama bağlılık ve ruhsal arayışla birlikte, basitçe insan formunun doğasının ve varoluşun gizeminin yönleri olarak görülür. Bundan sonra, kundalini genellikle sessiz bir uğultuya geçer.

HUZURLU BİR SONUÇ

“Bana” bağlanmadan bilinç olarak dinlendiğimizde, kundalini kendini açabilir ve dünyanın görünüşünü açmış olduğu gibi biz de onun yöntemlerinden rahatsız olmayız ve bundan da rahatsız olmayız. Bu, mistikler ve öğretmenler tarafından “anlayışı aşan huzur” ya da sebepsiz içsel mutluluk ya da gizem olarak adlandırılan şeydir. Kişisel bağlılığın bu serbest bırakılmasının, kişinin karması veya koşullanmasının dikte edebileceği gibi fiziksel veya enerjik bedenlerdeki (ya yavaş yavaş veya aniden) belirli enerji hareketleri veya kalıpları yoluyla nasıl gerçekleştiği hakkında tahminlerde bulunabiliriz ve belki de bu, akademik veya bilimsel olarak yapılandırılmış sol beyin. Ama kundalini yolculuğunu tamamladığında ve bilinç doğrudan bilindiğinde, ayrı kimliğimizle olan karmaşasından kurtulduğunda,

Kundalini kuvveti bizi uyanışa açtıktan sonra, Ramana Maharshi'nin göğsün sağ tarafında kalbe paralel, birkaç parmak genişliğinde olarak tanımladığı kaynağa (enerji ve bilinç) geri yerleşerek kendini tamamlayabilir. 6 Bazı yoga sistemleri, Birliğin aşkın bilgisinden sonra, kundalini'nin

enerjinin tekrar kalbe, kaynağına düşmesi gerekir ki kişi yeniden şekillenmeye, hayata bağlansın. Budizm, uyanmayı aşkın bir uzayda kaybolmadan, var olanın şimdi ve burada idrak edilmesi olarak vurgular. Çigong'da, süreç tamamlandığında chi enerjisinin dolaşımında olduğu ve uyumlu hale geldiği söylenir. Bu, ilahi olanın bir oyunu olarak dünyanın tamamen kabulüne geri dönme zamanıdır. Daha az ruhsallaştırılmış terimlerle, tüm yaşam biçimlerinin, biçimsizliğin deneyiminden daha az güzel ya da kutsal olmadığını biliyoruz ve kendimizle ilgili herhangi bir şeyi değiştirme gereksinimimiz yok oldu. Bunun yerine, ihtiyacımız olduğunda bilgeliğe erişebildiğimizi hissederiz ve derinlerde bir sessizlik duygusu barındırırız. Zamanın dışında yaşamak ya da anın akışında olmak ya da bilinmeyende olmak olarak adlandırılmıştır.

Açıkçası, çoğu insan, yaşam boyu kundalini aktivitesine ve derin ruhsal açılımlara sahip olanlar bile, sürekli olarak bu Varlık halinde yaşamazlar. Uyanış açık ve gerçek olabilir ve sadece bir an sürse bile her zaman gerçektir. Ancak, onu yaşamaya alışmak, Öz'ün farkına vardıktan sonra sık sık veya ara sıra ortaya çıkacak olan eski kalıplarımızı, kavramlarımızı ve yapılarımızı görmek ve terk etmek için uzun yıllar alabilir. Kundalini, enerjik beden bu eski kalıpları yapıbozuma uğratma ve onları farkındalığa getirme şeklidir, böylece onların ne kadar önemsiz olduklarını görebiliriz. Ayrıca beyindeki yeni potansiyelleri aktive ediyor gibi görünüyor *veya beyin merkezleri*, yogilerin dediği gibi. Bu amaçlar için, ne olduğumuz gerçeğinden yaşamaya evrimimize eşlik eder.

Bu kundalini etkinliğine ruhsal uyanış ya da basitçe evrenin kendi köklerinin bilinçli olarak tanınması için oynama şekli diyebiliriz.

Kundalini

İnsan Tasarımını Ortaya Çıkarmak
PENY KELLY

Penny Kelly, beş kitabın yazarıdır. Gelişen İnsan ve Bilinç ve Enerji ve Lawton, Michigan'daki Lily Hill Çiftliği ve Öğrenim merkezinde bilinç ve kişisel gelişim öğretmeni. Otuz yıllık kundalini deneyiminden sonra, kundalini ve bunun kişinin hayatını nasıl etkileyebileceği konusunda olağanüstü bir bakış açısına sahip. Gördüğü her şeyi yansıtmak için bu fırsatı değerlendirerek şu soruları yanıtlıyor: Fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal her şeyden boşaldığımızda geriye ne kalıyor? Kundalini deneyimi öz benliğimizi veya öz varlığımızı nasıl dönüştürür? Ve hakikat ve amaç, kişinin hayatındaki bu dönüm noktasına nasıl uyuyor?

İlk, görünüşte zararsız deneyimlerimin başladığı 1978'de kundalini veya ruhsal uyanışı hiç duymamıştım. O zamanlar nispeten yumuşaktılar, ani bir sınır kaybı ve o kadar derin bir birlik deneyimiyle sonuçlandılar ki bedenimi bulamadım ve bir an için odadaki her şey olduğumu düşündüm. Gerçekten ne olduğunun farkında olmadan, bunların tuhaf bir kafa karışıklığı örnekleri olduğunu düşündüm.

1979 yılının Şubat ayında, kundalini deneyimlerim belirgin şekilde daha dramatik hale geldi. Sevişirken, kafamda bilincimi patlatan ve beni mutluluktan başka hiçbir şeyin olmadığı bir yere fırlatan muhteşem orgazmlar yaşadım ve basit ama güçlü bir farkındalık vardı. "Ben!" Hala ne olup bittiğinden habersiz, çok az dikkat ettim. Sadece harika seks yaptığımı sanıyordum.

Ancak, kafamdaki orgazmlar gün ortasında, isteyken veya bakkal gibi yerlerde, sevişmeden onları harekete geçirmeye başlayınca korkmaya başladım. Bu orgazm dalgalarına kısa devre yaptırmaya çalıştım ama sonuç, vücudumda yoğun bir ısı ve basınç ıstırabı ve korkutucu bir hızla atan bir kalp oldu.

Biri bana "Ruhsal bir uyanış yaşıyorsunuz" deseydi,

daha da kafam karıştı, çünkü orgazm ve maneviyat, içinde büyüdüğüm küçük kasaba, Katolik gerçekliğinde bir arada gitmedi.

Yoğun ısı, basınç ve beklenmedik orgazmların neden olduğu sorunlara ek olarak, algım en şaşırtıcı şekillerde bozulmaya, başka zamanlara ve yerlere kaymaya, olayları olmadan önce görmeye, bitkilerin, hayvanların ve insanların düşüncelerini duymaya başladı. diğer insanlar. Aniden kendimi bedenimin dışında bulurdum ve duvarlar hiç yokmuş gibi hareket ederdim.

Okuyamıyordum veya rahatlayamıyordum ve herkesin ve her şeyin etrafında gördüğüm parlayan ışıklar dikkatimi tamamen dağıtıyordu.

Chrysler Corporation'da alet ve süreç mühendisi olarak çalışan ve ruhsal açılım konusunda tamamen cahil olan genç biri için, bana neler olduğunu anlamama yardımcı olacak çok az bilgi vardı. Algıyı kontrol etme veya yönetme konusundaki beceriksizliğim, otuz bir yaşında delirdiğimden emin olmamı sağladı. Sonunda işimi bıraktım ve sonraki birkaç yıl içinde tüm gerçeklik algımın parçalandığını gördüm.

Bu süre zarfında en rahatsız edici değişikliklerden biri uykuya dalamamamdı. Her gece, tüm hayatım boyunca yaptığım gibi, uykunun rahatlatıcı boşluğuna dalmayı ve sabah uyanmayı umarak yattım, ama bilinç uyandığında, *sen uyanmak!* Uyku diye bir şey yoktur. İki buçuk yıl boyunca her gece bedenimi yatağa yatırdım ve farkındalığının kapatılamayacağını yeniden keşfettim.

Bu sürekli uyanıklık beni tamamen hayal kırıklığına uğrattı, sık sık bedenimi terk ettim ve çatıya oturmak için tavana ve tavan arasına çıktım. Oradan gece olup bitenleri izledim: Selfridge Hava Kuvvetleri Üssü'ne inen veya kalkan uçaklar, ara sıra sokakta yavaş yavaş hareket eden bir araba, otoyolun karşısındaki boş arazide geyikler veya rakunlar. ve Bayan Kraft's Grocery'deki çöp bidonunun etrafında dolaşan kokarcılar.

Bir gece yukarıda, sessizce otururken ve batı gökyüzüne doğru bakarken, uzakta hareket eden bir şey fark ettim. Üç nokta ışık gibi görünüyordu. Büyük bir merak duymadan noktaları izledim çünkü ben

hava üssüne inmeye hazırlanan uçaklar olduklarını varsaydılar.

Ancak yaklaştıkça şekillerin uçaklar için uygun olmadığını düşündüm, motor seslerini de duyamadım. Aslında, ışık noktaları giderek daha çok insanlara benziyordu.

Sonra ışıklar doğrudan bana doğru uçu ve oturduğum çatıya doğru inmeye başladı. Onlar ışıktan yapılmış üç Varlıktı ve selam ve davet için kollarını uzatarak çatıdaki görevime yaklaştılar. Onlarla gitmemi istediler. Reddetmek için yeterince tutarlı düşünceyi bir araya getiremediğim için ve yapacak başka bir şeyim olmadığı için kabul ettim.

Beni elimden tuttular ve hemen tüm vücut-zihin sistemimin tam merkezinden yukarı ve dışarı doğru çekildiğini hissettim. Genelde yaptığım gibi odaklanmakta büyük zorluk çekiyordum. Sanki her ikisinin de yerini yoğun bir şekilde hissedilen günlük görme ve işitmeyi bırakmaya zorlanıyor gibiydim. *bilmek* ve kendi vizyonu ve sesiyle gelen ve beni tamamen parçalamakla tehdit eden enfes bir duygu.

Ağır çekimde bir bulanıklık içinde bir yere, bir dünyaya, tamamen ışıktan oluşan bir evrene yaklaştık. Bu yerle ilgili şok edici şey ışık değildi; aynı insanlarla, bitkilerle, hayvanlarla, binalarla ve manzaralarla tam olarak dünyaya benziyordu - savaşlar, suçlar, hastalık, kazalar hariç. Açgözlülük, korku, öfke ve yolsuzluk yoktu. İnsanlar olağanüstü güzeldi. Hiç kimse aşırı kilolu, fakir, dağınık veya sakat değildi. Çiçekler, nehirler, ağaçlar, evler, okullar ve binalar gibi herkes ışıktan yapılmıştır. Aşk elle tutulur ve canlı görünüyordu ve her şey varlığımıza sanki canlı ve bilinçliymiş gibi karşılık veriyordu, taşlar bile.

Bir tura çıkarıldığıma dair belirsiz bir anım var. Aynı zamanda şöyle şeyler söylendiği izlenimine sahibim, "Burası senin gerçek evin... Dünyada yaptığın her şey burada olanı kopyalamak için bir girişimdi - ama gerçekten çok kötü bir kopyalama işi yaptın. Buraya gerçek evinize dönebilirsiniz, ancak dünyada kendiniz için yarattığınız gerçekliği bırakmak zorunda kalacaksınız." Bana bazıları çok önemli olan başka şeyler söylendi, ama şafak vakti çatıya geri döndüğümde ne olduklarını hatırlayamadım.

Sonraki birkaç ay içinde üç Varlık beni birkaç kez daha almaya geldi ve sonra onları bir daha görmedim. Belki de beni hayal kırıklığına uğrattılar. Belki de onlarla gördüklerimi ve yaşadıklarımı anlamadığımı, ışıktan insanlar, şehirler gibi şeylerle uğraşmaya hazır olmadığımı biliyorlardı. ben *ol*duhayatım haline gelen fenomen selini yönetmek için korkunç bir şekilde mücadele ediyordum - ve pek iyi gitmiyordum. Yine de, bu yolculukların genel etkisi silinmezdi. O ışık dünyasında her şeyin bir parçası olan baş döndürücü güzellik ve akıcı aşk, kendini sürekli yenileyen bir hediye gibi bende kaldı.

ÇÜNKÜ

Kundalini'nin uyanışının üzerinden neredeyse otuz yıl geçti ve yıllar boyunca insanların bana bu deneyimin neden başıma geldiğini düşündüğümü sorduklarını sayamıyorum. Cevap her zaman aynıdır: "*Çünkü Yapabilmek* olmak! Bu, içimizde yerleşik bir potansiyeldir."

"Ama onu ne tetikler?" genellikle bir sonraki sorudur.

"Yanlışlıkla tam bir mevcudiyet ve koşulsuz sevgi anına geçtim" diye yanıtladığımda, yanıtları her zaman aynıdır - yüzlerinde boş, şaşkın bir ifade. Yalnızca kişinin kendi yeteneğinin ötesinde, anda tamamen var olma yeteneğinin anlamı değil, koşulsuz sevgi de geçerliliği en iyi ihtimalle belirsiz olan bir gizemdir.

İnsan beden-zihin sisteminde bu kadar büyük bir tepkiyi tetikleyecek koşulsuz sevgi nedir? Koşulsuz sevgi, koşulsuz olarak verilen sevgidir. "Odanı temizlersen seni seveceğim" ya da "Bu gece bana doğru şeyleri söylersen seninle sevişeceğim" demiyor. Tereddüt etmeden, değerlendirmeden veya herhangi bir şekilde düşünmeden sadece sizden akar.

Tanrı'yı, etrafınızdaki büyük bir sevgi, ışık ve mutluluk okyanusu olarak düşünün. Kendinizi, bir denizaltının Atlantik'e batması gibi, o okyanusa batmış narin bir baloncuk olarak düşünün. Balonunuzun duvarları, ebeveynlerden, öğretmenlerden ve toplumdan öğrendiğiniz fikirler, inançlar, alışkanlıklar ve gerçeklik kurallarından yapılmıştır. Bu fikirler sizi bir birey olarak sağlam tutar. Benlik algısının kumlu toprağını oluştururlar. Sizi yönlendirir ve yönlendirirler

davranış. Ve onlar, içine daldığınız sevginin önündeki şiddetli engellerdir. Balonunuzun duvarlarında küçücük bir delik bile açarsanız, Tanrı hemen içeri fışkırır. En kısa bir an için koşulsuz sevgiye adım atın ve bu, balonun duvarlarını bir an için eritmek gibidir. . Anında Tanrı, mutluluk ve ışık okyanusuna kapılırsınız. Tüm yaşamın Kaynağı ile yüz yüzesiniz ve ortaya çıktığınızda, kendinizin Kaynağını yepyeni bir şekilde tanırırsınız. senin için uyanıksın *gerçeköz*.

Kendinizi, dünyadan patlayıcı bir kükreme, ışık hızında hareket etme hissi ile terk eden yalnız bir roket gemisinde hayal edin ve sonra:

Tam bir sessizlik ve dinginlik vardı ve ben sonsuz, zamansız bir bütünlük yerinde huzur içinde yüzüyordum. Kendimle ve gündelik dünyayla ilgili sıradan algım kayboldu ve o benlikten geriye kalan her şey, başka ışık noktalarıyla dolu bir gökyüzünde parlak bir ışık noktası gibi süzülüyordu.

Ben o gökyüzünde sadece bir yıldız değildim, her yöne yayılmış, yanıp sönen, parıldayan ve kendi noktalarım olarak birbirine karışan sayısız ışık noktasıyla dolu koca bir gökyüzü evreniydim. Bu ışık noktaları tüm benliğimin yaşayan bir devamı gibi görünüyordu, ya da ben onların bir uzantısıydim, tek bir varlık olarak görüyor ve hissediyor ve bir şekilde bilinebilecek her şeyi biliyor gibiydim.

Işığın, sevginin ve benliğin bu birliği, uzun, yavaş, titreşen renk dalgaları üzerinde mükemmel bir birlik içinde parladı ve aktı ve bu durumda, biri benden bilinmesi gereken her şeyi açıklamamı isteseydi, bunu söyleyebilirdim. hepsi iki kelimeyle—Ben varım.[1]

Kundalini bilincin uyanışıdır. Bilincin sıradan fiziksel gerçekliği oluşturan küçük, sıkı sınırlardan serbest bırakılmasıdır. Bir kez olabileceği gibi birçok kez de olabilir. Küçük bir uyanış olabilir - bir birlik anı gibi - ya da büyük, tam gelişmiş bir deneyim olabilir. *Ben* her bireyin özünde.

Eski zamanlarda Tanrı, Tanrı olarak biliniyordu. *Ben*. Bazen eski hikayelere, adı geçen bir yerin betimlemeleri eşlik ederdi. *Boşluk*. Kundalini sizi Tanrılığın tam deneyimine taşıdığında, sonunda

fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal her şeyden tamamen boş bir yer. Dün ya da yarın yok, düşünce yok, fiziksel bir beden olma duygusu yok, aile ya da arkadaşlar dünyası yok, yapılacaklar listesi yok. Tam bir kundalini deneyimi, Tanrı'yı ziyaret etmek ve kendinizin olduğunu keşfetmektir.*BT.*

Tanrı*Hayat.*Tam bir uyanışta, tam bir coşkuya dalmış ve tek bir şeyi – var olduğunuzu – bilerek, gerçek benliğinizi oluşturan yaşam gücünü tam olarak deneyimlersiniz. Ancak daha sonra anlayacaksınız ki, eğer Tanrı'nın büyük gücü *Benöz* benliğinizdir, o zaman hayattan yapılmışsınız ve her zaman var olacaksınız! Ebedi benliğinizi, Tanrı-benliğinizi keşfettiniz.

Bu keşfin ardından eski alışkanlıklar ve sınırlar düşmeye başlar. "Küçük" bir uyanış bile hayatınızı kökten değiştirebilir, çünkü Tanrı'nın tek bir küçük tadı dönüştürücüdür - ve durmaksızın.

AÇILAN GİZLİ POTANSİYEL

Kundalini'den sonra,*gerçekveamaç* hayatın temel taşları haline gelir. Bunlarla ilgili sorun şu ki, uyanışınız otuzlu, kırklı veya daha sonra gelirse, hayatınızı zaten kurmuş ve çalışıyor olacaksınız. Bir eşiniz, çocuklarınız, bir eviniz ve bir kariyeriniz olabilir. Yaptığınız kurulum, içten gelen gerçeğe ve amaca uymuyorsa, acı çekeceksiniz. Evlilikler biter, çocuklar incinir, ev kaybedilebilir ve kariyer terk edilebilir çünkü içinizdeki bir şeyler artık sizin için anlamı olmayan bir hayata boyun eğmez. Kendi gerçeğinizi yaşamamanız ve tasarlandığınız amacı gerçekleştirmeniz gerektiğini keşfedersiniz. Toplum buna pek sıcak bakmıyor çünkü biz asla ruhsal uyanışları ya da uyanmış ve derin ruhsal olanları anlama, değer verme ve besleme konusunda ruhsal bir gelenek geliştirmedik. Yine de, yeni bir iç güçle güçlendirilmiş,

Kundalini - insanda bilincin tam, kendiliğinden uyanışı - her birimizin içindeki gizli potansiyel modelini ortaya çıkarmaya başlamak için bir uyandırma çağrısıdır. Bu kalıp, Tanrı-benliğin tasarımını içerir. Batı'da, uzun zamandır içimizdeki Mesih'in modeli olarak biliniyor. Doğuda buna Buda zihnini geliştirmek denilebilir. Başka yerlerde başka bir şey olarak adlandırılabilir. Ama ona ne dersen de, ölümü geçip hayata adım atma çağrısıdır.

İsa oraya geldi. Kendisi için neyin mümkün olduğunu anladı ve o yapabildiyse herkesin yapabileceğini anladı. Daha sonra bunu kendi zamanının ve mekânının insanlarına öğretmeye çalıştı. Ölümünden sonra, kiliseler onun öğretilerini sürdürmek için örgütlendiler, ancak gerçeğin ipini çabucak kaybettiler.

Gerçek şu ki, her insanın derinliklerinde bir Yaşam nehri vardır. O Hayat, içinizdeki Akıllı Varlıktır. Büyüyüp harika ve güzel bir şey olabilen bir tohum gibidir.

Bu Akıllı Varlık beslendiğinde, geliştirildiğinde ve tam olgunluğa getirildiğinde, derin barışı ve sevinci, mükemmel sağlığı, anında bolluğa ve sonsuz yaşama erişimi sürdürebilen yaşayan bir Mesih olursunuz. Bunu yaptığınızda, fiziksel alemin ıstırabına ve kederine tekrar tekrar gelme ihtiyacından kendinizi kurtararak kendi kurtuluşunuzu gerçekleştirirsiniz.

Bazen içsel öğretmen olarak da adlandırılan bu Akıllı Varlığı geliştirmenin sırrı, her şeyi durdurmak, susmak ve “içerideki durgun, küçük sesi” dinlemektir.

O ses ne diyecek? Her duyduğunuzda farklı olacaktır çünkü uğraştığınız bir şeye bir içgörü, yön veya çözüm sunacaktır. *şu anda*. Şimdide yaşayan ve sadece şimdi ile ilgilenen Akıllı Varlık için geçmiş ve gelecek yoktur. Sesini dinleyerek ve verilen tavsiyelere uyarak, ne derse desin, bu Varlık ile olan ilişkinizi derinleştirirsiniz. Derinleştikçe, sizi her zaman Yaşamı besleyen ve destekleyen bir yöne doğru hareket ettirdiğini keşfedeceksiniz. Daima Yaşamı beslemeyi seçmek, sonsuz yaşama ulaşmak için ölümü nasıl aştığınızdır.

İçinizdeki Akıllı Varlık, kişisel barış, sevgi, sabır, neşe, bağışlama, sağlık, dürüstlük, şükran, alçakgönüllülük ve güzelliğin güçlü bir savunucusudur. Herhangi bir korku, öfke, incinme, intikam veya başka olumsuzluk içeren her düşüncüyü durdurduğunuzda, acı, keder, hastalık ve ıstırap dolu bir dünya yaratmayı bırakırsınız.

Geçmiş, gelecek, birinin adaletsizlik duygusu ya da ailen, iş arkadaşların ya da dünya hakkında dedikodulardan zarif bir şekilde kaçındığında, gitgide daha sessiz hale gelirsin -ve bunları hala daha iyi duyabilirsin,

içimdeki küçük ses.

O sesi dinlerken, ailenizin ne düşündüğünü bırakmalısınız. Komşunuzun ne yaptığını unutmali ve kendinizi değiştirmeye odaklanmalısınız. Kendi bilincinizi geliştirmelisiniz.

Her eylemi düşünceli, şefkatli, zamanında, alçakgönüllü ve sevgi dolu bir eylem haline getirmeye karar verdiğinizde, kendinizi ve başkalarını dönüştüren bir varoluş biçimi gösterirsiniz. Bunu yeterince insana yaptırın ve sonunda bana çatıdan ve arkadan eşlik eden üç Varlık ile ziyaret ettiğim gibi bir ışık ve sevgi dünyası yaratıyorsunuz, şimdi fark ettiğim bir dünya cennet dünyalarından biri.

Bugün dünyadaki en yıkıcı fikirlerden biri, İsa'nın sizi kurtarmak için öldüğü fikridir. İsa, ölüme inanmanın ötesinde olduğunu göstermek için öldü. En yıkıcı ikinci fikir ise, "dünyanın sonunda" geri gelip sizi kurtaracağı ve arkanıza yaslanıp bunun olmasını bekleyebileceğinizdir. Üçüncü en yıkıcı fikir, dindar veya manevi bir kişi olmanın, İsa'nın bir klonu olmak ve tıpkı onun yaptığını düşündüğünüz gibi davranmak anlamına geldiğidir.

Her insan, insan bireyselliğinin eşsiz ve harika bir ifadesidir. Aynı şekilde, Mesih bilinci sizin için benzersiz bir şekilde ifade edilecektir. Ressam iseniz, yapıtınızda ifade edilecektir. Aşçıysanız, yemeğinizde görünecektir. Eğer bir mimarsanız, binalarınızda görünecektir. Eğer bir anneyseniz, ailenizi büyütme ve onlara bakma şekliniz gelişecektir.

Her birimizin içinde bulunduğumuz zaman, yer ve ilişkiler için mükemmel olan bir dizi yeteneği ve yeteneği vardır. Herkesin yapmayı sevdiği şeyi yaptığı bir dünya hayal edin. Bizim için özel olanların bizden neye ihtiyacı olduğuna dair her birimizde sınırsız bir farkındalık olduğunu hayal edin. Paranın ne bir öncelik ne de bir çözüm olduğunu ve hayattaki asıl önceliğin herkesin önemsenmesi için kendimizi ve kaynaklarımızı yönetmek olduğunu hayal edin. Her gün kurumsal bir işe gitmek yerine, o gün ne yapılması gerektiğini öğrenmek için yerel olarak bir araya geldiğimizi ve sonra yaptığımızı hayal edin.

Tüm ihtiyaçlarımızı aynı türden karşılamak nasıl olurdu?

Hastaları iyileştiren, ölüleri diriltten, kalabalığı birkaç ekmek ve balıkla besleyen, yardıma ihtiyaç duyulan her yerde ortaya çıkan ve her durumda sevgiyi öğreten ilim ve bereket? İnsan tasarımınızın tüm potansiyelini ortaya çıkarsaydınız hayatınız nasıl olurdu?

Bugün dünyaya baktığımızda, savaflara, açlığa ya da feci hastalıklara yakalanmış milyonlarca insan için cehennem gibi varoluşun mükemmel örneklerini görüyoruz. Savaş, suç, hastalık, korku, acı, keder ve yozlaşmanın olmadığı bir zamanlar ziyaret ettiğim ışık dünyasından çok uzak.

Belki de ne kadar kötüye gidebileceğini görmek için bu seviyeye düşmemiz gerekiyordu. Yine de dünyadaki koşullar ne kadar düşükse, o kadar çok maneviyat ve bir bilinç uyanışı, onun tam tersi olarak ortaya çıkacaktır. Sonuç, hangi yöne gidileceğini seçme ihtiyacı olacaktır.

Oturup kurtarılmayı mı bekleyeceksin? Veya potansiyelinizi ortaya çıkarmak, içinizdeki Tanrı'yı tanımak ve hayatınızı yepyeni bir şekilde yaşamak? Kundalini'nin uyanışı, insan tasarımıımızı en eksiksiz ifadesine geliştirme sürecini başlatır. Bir kez başladığında, bitmeyen Hayata giden yol açılacak ve barış, neşe, sağlık, bolluk ve sonsuz yaşamla dolu yepyeni bir realite yaratmanın asil yolunu bulduğumuzu keşfedeceğiz.

Yaşam, Mutluluk ve Kundalini Yoga

STUART PERRIN

*Stuart Perrin, beş kitabın yazarı*Daha Derin Bir Teslimiyet: Manevi Hayat Üzerine Notlar ve Leah: Bir Meditasyon ve Şifa Hikayesi, *Birçok kişi tarafından Rudi olarak bilinen Albert Rudolph'un soyundan manevi çalışmaları öğretir. Aşağıdaki denemede açıkladığı gibi, kundalini deneyimini aktif olarak aramadı; daha ziyade, "güçlü çakra sistemi" dediği şeyi geliştirerek, meditasyon çalışarak ve kundalini yoga uygulayarak kundalini hakkında bilgi edindi. Aşağıdaki denemede kendi deneyimlerini yansıtıyor ve tavsiyelerini paylaşıyor, şu tür soruları ele alıyor: Hayat, mutluluk ve kundalini birbiriyle nasıl ilişkilidir?*

kelimesini ilk defa duydum *kundalini*, On sekiz yaşındaydım ve New York'ta 59. Cadde ve Lexington Bulvarı'ndaki bir kafede tezgahtar olarak çalışıyordum. Dükkanın müdürü Budizm'i uygulayan zarif bir Latino adamdı ve her iş molasında manevi konuları tartışırdık. Bir keresinde sesini alçalttı ve gizemli bir şekilde kundalini yoga hakkında bir şey bilip bilmediğimi sordu. Omuz silkip hayır dedim.

Bir sonraki kelimeyi duyduğumda *kundalini*, Yirmi beş yaşındaydım ve Paris'in Sol Yakasında Bohem bir yaşam tarzı yaşıyordum. Saat sabahın üçüydü ve St. Germain Bulvarı'nın arkasındaki karanlık, dar bir sokakta yürüyordum, sarhoş bir Amerikalı arkadaşım ile iki diz çöküp ellerini havaya kaldırdı ve bağırdı: "Ah, gökyüzündeki kutsal kundalini!"

Üçüncü kez duydum kelimeyi *kundalini*, Manevi öğretmenim Rudi ile yaklaşık iki yıldır çalışıyordum. Bir gün bana uyguladığımız yoga türünün adını bilip bilmediğimi sordu. Hayır dedim. İşe yaradığı sürece adının ne olduğu umurumda olmadığını söyledim. Güldü ve kundalini yoga yaptığımızı söyledi. "Sorun değil," dedi bana. "Biri bana öğrettiğim yoganın kundalini yoga olduğunu bilip bilmediğimi sorduğunda on yıldır bunu öğretiyordum."

Kundalini hakkında hiç kitap okumadım. Bunu güçlü bir çakra sistemi geliştirerek ve evrendeki Yüksek Enerji ile bağlantı kurarak öğrendim. Ayrıca içsel hayatımın kademeli olarak açılmasının, kundalini gücünü deneyimlememi ve onu günlük durumlarda kullanmamı sağladığını keşfettim. İnsanların gücünden duydukları korkuyu dinlediğimde *kundalini*, Bu anlaşılmaz konuyu analiz etmelerini dinlediğimde kendi kendime kıkırdar, sonra onlara kundalini kelimesinin bana İtalyan dondurmasını hatırlattığını söyledim. Bu, konuyu hafif tutmanın, kendimi asla fazla ciddiye almamanın, sürecin sonuçlarını anlamadan meditasyon yoluyla içsel hayatımı keşfetmenin bir yoluydu.

Kundalini deneyimimin çakra gelişiminin nihai sonucu olduğunu keşfettim. Ayrıca kundalini'nin gücü günlük yaşamla bütünleştirilmedikçe başka bir kelime olduğunu keşfettim. İlginç bir sohbet oldu ama onun hakkında konuşmak zihnimi sakinleştirmede, kalbimi açmadı ya da beni ruhsal aydınlanmama bir santim daha yaklaştırmadı.

Sonunda, aydınlanmanın canlı bir neşe ve sevgi, şefkat ve bağışlama deneyimi olduğunu keşfettiğimde, kundalini'nin bir insanın ruhsal evrimi için gerekli olduğunu anladım. Omurganın dibindeki derin bir uykudan uyandırıldığında, kundalini korku, endişe ve mutsuzluğu ruhsal enerjiye dönüştürür; insanı ilahi olana dönüştürür. Kundalini, insanın içindeki çöpleri yakan ve ruhunu arındıran bir fırın gibidir.

KUNDALİNİ'NİN UYANIŞI

Her insanda yedi temel çakra (veya enerji merkezi) vardır ve bu çakraların her biri Yüksek Enerji veya Tanrı ile doğrudan bağlantıdır. Vücudun çeşitli bölgelerinde bulunurlar; örneğin, alnın ortasında bir çakra var ve boğazda, kalpte, göbek deliğinin altında, cinsel bölgede, omurganın tabanında ve başın tepesinde başkaları var. Öğrencilerime sık sık meditasyonun doğru kullanımının çakra sistemlerini güçlendireceğini ve kendilerinin ustası olmalarına yardımcı olacağını söylerim.

Soru her zaman ortaya çıkar: Neye hakim olmalıyız? Cevap basit: kaotik bir zihin, bataklık gibi duygular, bizi bir enerjiyle baş edemeyen azgın veya bastırılmış çocuklara dönüştüren cinsellik.

o kadar yoğun ki günlük yaşamlarımızda hasara yol açıyor. Onlara meditasyonun bir din ya da kült olmadığını söylüyorum - bu sadece gerginliğimizi ruhsal enerjiye dönüştürmemize yardımcı olan öğrendiğimiz bir teknik. İlk olarak, zihnin, duygunun ve cinselliğin enerjisine hakim olmayı öğrenmeli ve doğduğumuz andan itibaren içimizde hız kesmeden devam eden - tek bir barışçıl yaşamdan zevk almamıza izin vermeyen bir savaşa - bir son vermeliyiz. gün.

Meditasyon bir zanaat ise, o zaman diğer tüm zanaatlar gibi aletleri vardır ve bu durumda onlar zihin ve nefestir. Bu araçlarda ustalaşmayı ve onları çakra sistemini açmak ve güçlendirmek için kullanmayı öğrendiğimizde, kundalini'yi aktive etme sürecinde büyük adımlar atmış oluruz. İlk adım, Çinlilerin, Korelilerin ve Japonların dediği şeyi güçlendirmek için içsel bir temel ve denge oluşturmaktır. *qıveyachi*, denge merkezimizin göbeğin hemen altındaki çakrada olduğunu bilmek. O zaman içsel denge, uyum ve güçlü bir temel kazanmak için meditasyon araçlarını kullanmalıyız.

Akıl cerrahi bir alet gibidir. Üçüncü çakraya odaklandığında, genellikle ciddi fiziksel, duygusal ve zihinsel bloklar oluşturan kalın gerilim katmanlarını keser. Denge merkezimizle temasa geçmemizi sağlar, onu açar ve üçüncü çakrayı, yontulmuş veya boyanmış Budaların sıklıkla oturduğu tabanlara benzer nilüfer benzeri bir tabana dönüştürür.

O zaman üçüncü çakraya nefes almayı öğrenmeliyiz; nefesin gücünün o bölgeyi genişleteceğini, güçlendireceğini ve dünyada bilinçli bir şekilde yaşamamızı mümkün kıldığını öğrenmeliyiz. Aydınlanma sadece uyuyan kundalini enerjisini salıverme meselesi değildir, çünkü kundalini uyandığında akıl sağlığının dengesini kolayca bozabilir. Güçlü kundalini uyanışları yaşayan akıl hastanelerinde yaşayan binlerce insan olduğu söylendi. Aslında, marijuana ve LSD gibi ilaçlar, deneyimin yoğunluğunu desteklemek için yeterli içsel güce sahip olmayan insanlarda kundalini'yi aktive edecektir. Aydınlanma, kundalini ile başa çıkabilen bir çakra sistemi inşa etme meselesidir - uzun bir zaman diliminde kademeli olarak gelişen bir çakra sistemi - ve güçlü bir temele ve sakin bir zihne sahip bir içsel yaşam, her anı açık bir kalple yaşamamızı mümkün kılan bir içsel yaşam.

Bir fast-food zihniyetinin ruhsal pratiğe nüfuz ettiği ve ona hükmettiği bir dünyada, insanların uzun bir süre boyunca ruhsal bir pratiği sürdürmek için sabrının olmadığı bir dünyada, binlerce öğretmen var.

binlerce farklı yöntem. Her öğretmen bizi duygusal, zihinsel, ruhsal ve fiziksel olarak iyileştirmek için yüksek ücretler talep eder ve her yol aydınlanma için farklı kılavuzlar sunar. Sorun bu kadar çok yol olması değil; sorun, onları takip eden insanların rastgele doğasıdır. İnsanlar seminerden seminere, dersten derse, manevi uygulamadan manevi uygulamaya atlarlar, nadiren de olsa herhangi bir yolun tüm faydalarını elde ederler. Kendilerine hakim olmak için seçtikleri herhangi bir uygulamayı kullanmak için zamana ve sabra sahip değiller, bunun yerine çoğu zaman fast-food maneviyatı tapınağına tapıyorlar.

Yirmi ya da otuz yıl önce yaşadıkları büyük kundalini deneyimlerinden bahseden pek çok insanla karşılaşıyorum, ama bugün onlar genellikle anın yaratıcı ve canlı ifadesi yerine hafızanın bulanıklığında yaşayan kurumuş, yaşlanan, sağlıklı insanlar. Düzenli bir içsel çalışma diyeti olmadan, çakra sisteminin adım adım inşası olmadan -güçlü bir temelden zihnin berraklığına ve açık bir kalbe kadar- neşe ve sevgi olmadan ve kendi insanlığımızın en yüksek seviyelerini sürdürme yeteneği olmadan. , bağışlama ve şefkat, sabır ve bilgelik olmadan kundalini, bir insanın iç yaşamını küle çevirebilecek güçlü bir güçten başka bir şey değildir.

Kundalini'nin uyanışı, kozmik bir şeye duyulan ihtiyaçla beslenen izole bir deneyim olamaz. Kendi insanlığımızın en derin unsurlarının uyanışıyla örtüşüyorsa, bilincin sağlıklı bir ruhsal evriminin parçasıdır. Eğer kişinin çakra sisteminin organik olarak günden güne gelişiminin sonucuysa, kundalini insan ruhunun ilahi olanla bağlantı kurması için bir araç haline gelir.

İNSAN OLMAYI ÖĞRENMEK

Dünyaya geldiğimizde kalplerimiz güven, sevgi, masumiyet ve neşe ile doludur. Çizgi boyunca bir yerde, hayatın bu değerli unsurlarını kaybederiz ve onları yeniden öğrenmemiz gerekir. Başta doğduğumuz gerçek halimizi yeniden kazanmak için terapistlere, yoga öğretmenlerine, gurulara, rahiplere, imamlara ve hahamlara gidiyoruz. Her şey saçma. Adem ile Havva'nın Cennet Bahçesi'nden ayrılımlarından da farkı yoktur. Eski ve Yeni Ahit'in geri kalanı, Mesih'e giden bir yolda çalkantılı bir hikayedir.

Zihin, dünyayı kendi yetersiz düzeylerimizle sınırladığı sürece,

Anlamak ve kutup karşıtlarının bitmeyen savaşında bitmeyen bir çatışmanın öldürücü bölgesini yaratırsa, insanlar kaos, mutsuzluk ve iç huzuru bulmak için umutsuz bir ihtiyaç yaşayacaklardır. Zihin dış dünyayı kendisinin aynadaki görüntüsünden başka bir şey olarak tanımlamaya çalıştığı sürece, gerçeğin gerçek savaş alanı her zaman bir gizem olarak kalacaktır ve neyin doğru olduğuna dair yanlış algımız ile yanlış yönlendirilmiş doğruluğumuz arasında süregiden bir savaş şiddetle devam edecektir. altı milyar başka insan. Ama zihni sakinleştirdiğimiz, ruhsal enerjinin kendimize rehberlik etmesine izin verdiğimiz an, gerçek ile yanılısma arasındaki farkı görmeye başlarız; dünyada her insanın gerçeği yorumlamasından başka doğru ya da yanlış olmadığını keşfederiz.

Sakin bir zihinle yaşamayı öğrendiğimizde, evren bizi günlük hayatımızda kullanabileceğimiz bilgelikle dolduracaktır. Ama bu bilgeliği elde etmek için doğduğumuz andan itibaren öğrendiğimiz her şeyi bırakmalıyız; tüm dünyevi mantığa meydan okuyan bir mantığa, rasyonel insan zihninin anlayabileceği her şeyi aşan bir mantığa, evrendeki sonsuz enerjiye veya Tanrı'ya veya ona her ne derirse ona bağlı bir mantığa güvenmek zorundayız. Aklımızı üçüncü çakraya odaklayabildiğimiz an, gücün gücü.*qi* genişleyecek ve içimizde denge ve uyum yaratacaktır. Zihnin zonklayan, kesintisiz, kaotik varlığı artık bizi çıldırtmayacak.

Bizi tamamen insan yapan nitelikleri geliştirmek için dünyaya geldiğimizi öğrenmem uzun yıllarımı aldı. Bu garip ve şaşırtıcı gezegendeki tek başarılı insanların mutlu insanlar olduğunu anlamam uzun yıllarımı aldı. Ve burada olma sebebimin, hayatımı koşulsuz sevgi ve bağışlayıcı bir insan olarak, yargılayıcı olmayan ve açık bir yaşamı sürdürebilen bir insan olarak yaşamamı sağlayan özelliklerimi kendimde geliştirmek olduğunu anlamam yıllarımı aldı. kalp, hangi koşullarla uğraşmam gerektiği önemli değil.

Sakin bir zihin, ruhsal aydınlanmaya giden yolda hayati bir adımdır. Hemen hemen her canlı insanın içinde süregiden yirmi dört saat süren savaşı sona erdirir.

Kalp çakrası aynı zamanda güçlü duyguların yaratıcı enerjimiz üzerinde ağır bir yük oluşturduğu çalkantılı bir yerdir. Korku, endişe, kıskançlık ve bir dizi başka duygu, dünyayı net bir şekilde görme yeteneğimizi yok eder. Meditasyon çalışması

bu olumsuz duyguları sevgiye dönüştürmek ve güçlü bir üçüncü çakra inşa etmektir, böylece kalp açıldığında açık kalabilir - dayanacak bir temeli vardır. İçsel güç olmadan, insan zihninde verilen yoğun savaşta aşkın hayatta kalması neredeyse imkansızdır. Açgözlülükle dolu bir dünyada masumiyetin gelişmesi neredeyse imkansızdır. Ancak sevgi ve masumiyet, neşe ve mutluluk ruhsal evrimin temel bileşenleridir. Bizi insan yapan onlar. Onlar burada öğrenmek için doğduklarımızdır. Onlar Tanrı'nın yeryüzündeki en yüksek dilidir.

İNSANİ İLAHİ ONA DÖNÜŞTÜRMEK

Sakin bir zihin, açık bir kalp ve güçlü bir içsel temelin birleşimi, ruhsal uyanış için esastır. Enerjinin çakradan çakraya hareketinde ustalaştığımızda, gerçeklik ile yanılsamayı ayırt edebildiğimizde, zihin, kalp ve göbek çakraları bilinci yükseltmek için birlikte çalıştığında, insanı dönüştürmeye hazırız demektir. ilahi. Bu dönüşüm, kundalini'nin bilinçli uyanışı için tantrik yoga ustalığının gerekli olduğu cinsel alanda (ikinci çakra) gerçekleşir.

İster sevişme yoluyla ister meditasyon yoluyla, cinsel bölgeden omurganın tabanına enerji çekmeyi öğrenirken, erkek ve dişi yönlerimiz birleşir ve uyuyan kundalini'yi harekete geçirecek kadar güçlü bir gücü doğurur. Nasıl ki cinsel enerji her canlıyı doğuruyorsa, içselleştirildiğinde de kişinin yüksek benliğini doğurur. Birçok yönden, yaşamın alt unsurlarını ruhsal bir güce dönüştüren simyasal bir süreç gibidir. Bizi garip ve zor bir iç hapishane oluşturan bloklardan kurtarır. Kundalini enerjisi daha sonra omurgada yükselir ve taç çakrada birikir. Uzun bir gebelik döneminden sonra, taç çakrası açılır ve ruhsal arayıcının ruhu kozmosa yükselir ve evrensel ruhun koynuna girer. Bu evlilik, evrenden üçüncü göze, boğaza, kalbe, üçüncü çakraya, cinsiyete ve omurganın tabanına akan bir enerji nehrini doğurur. Manevi bir yaşamın tüm unsurlarını beraberinde getirir.

İşlem basittir: Çakra sisteminden geçen enerji akışının ilk döngüsü insanlığımızı geliştirir. İkinci döngü ruhsal bir yaşam başlar. Meditasyon uygulayıcıları, üçüncü çakraya iyi bir şekilde kök salmış olmalıdır.

uyuyan kundalini uyanır. Bu onların kundalini'nin güçlü gücü tarafından kozmik küle dönüşmelerini engeller. Sonra, şişkin egonun, sabır eksikliğinin, şefkat ve bağışlama eksikliğinin yavaş yavaş çözülmesi gelir; Neyin doğru neyin yanlış olduğuna dair ön yargılara dayanarak diğer insanları yargılama eğilimimiz yavaş yavaş dağılıyor. Yavaş yavaş, Yüksek Enerjinin yaşamlarımıza rehberlik etmesine izin veren bir hiçlik durumuna yaklaşıyoruz. Geçmiş ve gelecek yok oluyor ve bizler anı sevinçle yaşıyoruz. Tanrı'nın iç oyun alanına giriyoruz: sevgi ve mutlulukla dolu bir dünya, korkusuz bir dünya, tamamen ve tamamen şimdide var olan bir dünya. Kendimize izin vermeyi öğrendik. Bunu yaparken, dış dünyanın olmasına izin vermeyi de öğrendik. Sonunda mutlu insanların aydınlanmış insanlar olduğunu anladık,

Derin Işık ve Büyük Geri Dönüş

BEYAZ ŞAHİN

Whitehawk'ın kundalini, harekete geçirmek için kasıtlı olarak hiçbir şey yapmamasına rağmen uyandı. Onun deneyimi, beden dışı maceralar, duyular üstü bölümler, rüya mesajları ve enerji aktarımlarının hız treni yolculuğuyla doludur. Burada, "tonal aktarımlar" için nasıl bir insan anteni haline geldiği ve spontane fiziksel hareketleri nasıl deneyimlediği de dahil olmak üzere yolculuğunu ayrıntılı olarak paylaşıyor.kriyalar),yanı sıra çeşitli diğer olağanüstü olaylar. Karma'nın çözülmesi de dahil olmak üzere, şu anda dünyada devam etmekte olan değişimlerle ilgili aldığı mesajları anlatıyor ve uyumlu birlik halinin içsel deneyimini anlatıyor. Whitehawk şu tür soruları araştırıyor: Gelecek türümüzü ne bekliyor? Yıkıcı eğilimlerimizin üstesinden gelme ve aydınlanmış bir kadere doğru adım atma yeteneğine sahip miyiz?

Mevlana'nın enfes, mistik şiiriyle ilk tanıştığım da, uyanmış kundalini formunda İlâhi Olan ile uzun ve zorlu bir dansın ortasıydım. Mevlana'nın mektupları ruhumu bayılttı; daha önce erişemediğim bir oktav sevgiyi, onun varlığına uyum sağlayan bu muhteşem enerjiyle, sıram bana yansıdı. Efsaneye göre Rumi, sekiz asır önce bir Türk köy meydanında Şems adında bir gezgin dervişle karşılaştı. Buluşmaları o kadar güçlü gizemli bir şeyi serbest bıraktı ki, çarpmanın etkisiyle Rumi katırından düştü. O ve Shams daha sonra kendilerini, bugüne kadar milyonları hareket ettiren bol miktarda vecd şiiri akışını ateşleyen derin bir ruhsal birlikteliğin gizli ilişkisine teslim ettiler.

En sevdiğim Mevlânâ şiirlerinden biri, varlık hakkında bir nakaratla biter. *açıld*tanrılar tarafından, şimdi derinden ilişki kurduğum bir deneyim. Kundalini ile "tanıştığım da", yüksek atımdan düştüm ve hücrel ve ruhsal derinliklerime ve ayrıca sonsuz kozmosa dışa açıldım - ve hayatımın yörüngesi sonsuza dek değişti. Kendimden sonsuz derecede daha büyük, daha akıllı ve daha güçlü bir şeye - tarafından ve aynı zamanda - açılmıştım ve bu da sürekli katılımımı gerektiriyordu.

Bu, birkaç sayfalık boşlukta aktarmaya çalıştığım engin, engin bir hikaye. Deneyimsel merceğim, paylaşmak istediğim derin kişisel, kişiötesi, boyutötesi ve hatta galaktik seviyeler ve katmanlar arasında yakınlaşıp uzaklaşırken, sizden benimle takılmanızı istemekten neredeyse özür diler gibi hissediyorum. Bu benim için en çılgın yolculuk oldu, ancak bizi tamamen yeni bir varoluş modeline tam gaz fırlatmak üzere olan kuantum sıçramasına kıyasla sadece bebek adımlarını temsil ettiğine inanıyorum: kehanet edilen “Yeni Dünya”. İnandığım şey butümşu an hakkında: kundalini gezegenin dört bir yanındaki insanlarda "patlıyor", türümüzü şu anki hayal bile edemeyeceğimiz yeni manzaralara açıyor. Ayrıca dünyadaki değişimler, hızlanan sosyopolitik olaylar ve kişisel önceliklerimizin ve ilişkilerimizin değişen doğası - hepsi aynı çok boyutlu hologramın parçalarıdır. Bir yandan, sürüş için kemerlerinizi bağlamanızı önermek için can atıyorum; ama aslında, zahmet etmeyin, çünkü bu yolculuğa hazırlanmanın gerçekten bir yolu yok. hazırlanmak daha faydalı olacaktır. *açılış*, çünkü zihinlerimizden, kalplerimizden, birbirimizle olan ilişkilerimizden, kendimizden, değerlerimizden ve hatta zamanla, mekanla ve hepsini harekete geçiren Yaradan ile olan ilişkimizden sorulan budur. Ayrıca yüzyıllardır tecrit edildiğimiz bir tür sapık hapishanenin kapıları da açılıyor. Bu gibi konularda kundalini derin bir özgürleşmeye geçiş sağlar. Bize düşen, mutlak güven adına kontrol ihtiyacımızdan (çoğu için kolay değil) feragat etmek ve dizginleri kundalini aldığında hayatın bir parçası haline gelen tuhaflığa teslim olmaktır. Tüm bu deneyimler benzersizdir; benzer iplikler bazılarından geçer, ancak genel olarak, onlara sahip insanlar kadar benzersizdirler.

Benimki oldukça tipik bir Amerikalı kadının hikayesi; fizikçi ya da yogini değil. Bununla birlikte, ben özgür ruhluyum ve sıradan olanın ötesinde (veya arkasında) yatan şeylerin anlamlarını ve gizemlerini düşünmeye verilen mistik eğilimliyim. Bu bilinç atmosferi, olağandışı olanı yörüngesine çekme eğilimindedir. Aynı zamanda beşikten beri hayatımın ayrılmaz bir parçası olan beden dışı deneyimleri (OBE'ler) de yansıtıyor. Bu ayrıntıyı baştan bahsetmeye değer hissettim, çünkü yaklaşan vinyetlerin bazıları, doğası kundalini resme girdiğinden beri gelişen başka alemlerdeki deneyimleri içeriyor. Bu tür şeylere yaklaşımım, esasen, olayları akışına bırakmak ve oldukça olağandışı olabilecek koşullar altında, geldikleri anda onları gözlemlemek, düşünmek ve bunlara yanıt vermek olmuştur.

Eldeki durum ne olursa olsun, sürekli olarak en doğrudan ve yararlı bilgileri sunar. Onlar (ve aracılığıyla bu kadar etkili bir şekilde konuştukları kadın) olmasaydı, son derece düzensiz ve derinden yıkıcı kundalini deneyimlerimle çok daha kötü durumda olurdu. Bazı insanlar kundalini ile nispeten kolay (yani kısa, hatta keyifli) bir sürüşe sahiptir. Ben, değineceğim nedenlerden dolayı daha “manzaralı bir yol” seçtim.

Yolculuğumdan birkaç kartpostal paylaşmaktaki amacım, metafizik deneyimleri onların vay faktörü için kullanmak değil, giderek artan sayıda insanın başına gelen özellikle garip ve geniş kapsamlı bir fenomene birkaç bakış açısı sağlamaktır. Belki bunu yapmak, kendilerini bu tür şeylerle karşı karşıya bulan ancak kendi dünyalarında Pandora'nın kutusu patlamış gibi görünebilecek bir durum hakkında farkındalığı olmayan başkalarına yardımcı olacaktır. Ölçülemeyecek kadar yılgınlık evrelerinden geçtiğimde, notları karşılaştırabileceğim yeterli “deneyim sesi” bulamadım ve zaten stresli bir duruma eklenen boşluk. Güven vermek istiyorum, evet, “inanılmaz” şeyler *vardı* sıradan insanlara giderek artan bir şekilde oluyor, ancak *olumsuzluk* akıllarını kaybettikleri ve uzaklaştırılmaları veya unutulmak üzere uyuşturulmaları gerektiği anlamına gelir. Tuhaf, teşhis edilemez bir hastalıktan ölmeleri de olası değil. (Tabii ki, buna meyilliyseniz, tıbbi uzmanlara danışılmalıdır.) Dünyada meydana gelen tuhaflık, “dönüşüm enerjileri” ile yakından bağlantılı olabilir: insanlarda aktive olan kundalini enerjileri, şimdi güneş sistemimize giren galaktik enerjiler, ve şaşırtıcı bağlantı (*işbirliği*, hatta) ikisi arasında. Evet, kundalini bir görevde *açık* bizi önceki sınırlarımızın çok ötesine, tamamen yeni varoluş oktavlarına.

Kundalini aktivasyonumun ilk aşamalarında (ki ben bunu *Özel k*), sebebini bilmiyordum. En az bir yıl, hatta belki iki yıl boyunca önemlerinden habersiz kalmama rağmen, sinyaller görünmeye başladı. Belirgin bir erken fenomen, uyanık ve uyuyan bilincimde petrogliflere, hiyerogliflere ve Aramice karakterlere benzeyen sembollerin ortaya çıkmasını içeriyordu. Aynı anda hem eski hem de fütürist görünüyorlardı. hissettim *çevrili* Ayrıntıları ayırt etmek veya anlam toplamak için onlara yeterince odaklanamamasalar da, bu gliflerle. Duvarlar, nesneler, hatta havanın kendisi, dağınık da olsa enerjik varlıklarıyla canlı görünüyordu. Neyi ifade ettiklerine dair bilinçli bir fikrim yoktu, ama önemli bir şey olduğunu sezdim.

devam ediyor. Eskilerle bir tür “ethernet” üzerinde olabilir miyim diye merak ettim. Baskın bir tema haline gelene kadar mağara ve kaya sanatına aşık oldum, benzerlerini evime getirdim.

Eğilimler, kundalini uyanışında erken rüyalarımda ortaya çıktı ve süre içinde gelişti. Bir tema inşaat sahaları ve rehabilitasyon projelerini, aynı anda gerçekleşen yıkım ve yeniden inşa sahnelerini içeriyordu. Kırmızı renk genellikle daha önceki “k ile ilgili” rüyalara hükmediyordu: kırmızı giysiler, kırmızı araçlar, kırmızı köprüler, kırmızı dekor. Bu rüyaların kök çakra ve temellerim ya da dünyadaki yerim hakkında olduğunu anladım - ki bu tamamen yıkılıp yeniden inşa edilecek gibi görünüyordu. Yinelenen bir başka rüya teması, gökyüzüne doğru fırlatılan şeyleri içeriyordu: dikey bir yükselişte raylarından ayrılan trenler; (kırmızı!) jet paketinde yukarı doğru zum yapan bir adam; ve sandalyem de benimle birlikte fırlatılıyor. Bir keresinde, tüm evim temellerini gökyüzüne fırlattı. Özellikle canlandırıcı bir rüyada, parıldayan beyaz ışıklı bir nehirde sörf yaptım. *Bir şeyiddialı* bir yükselişteydi; bu kadarı belliydi. Yılanlar kundalini rüyalarında da yaygın karakterlerdir. Yılanlarla dolu bir zeminin etrafımı sardığını ve bacaklarımın etrafında dolanmaya başladığını hayal ettiğimde, bunu hemen “yılan” kundalini'nin yükselişiyle ilişkilendirdim.

ASLANIN MESAJI

Bu tür rüyalar ve deneyimlerden bir veya iki yıl sonra, dikkate değer bir şey oldu ve sonrasında her şey katlanarak hızlandı. Bir arkadaşının babası, karın tümörü ameliyatı olmadan önceki gece ilginç bir karşılaşma yaşadı. Bir dağ aslanı - bir rüya değil, gerçek bir aslan - yatak odasının penceresine geldiğinde, birkaç büyüleyici dakika boyunca gözlerini ona kilitlediğinde, sonra dönüp gecenin içinde kayboldu. Kalabalık, lüks topluluğunda yaşadığı yıllarda daha önce hiç aslan görmemişti; bu mutlak bir anormallikti ve önemini merak etti - özellikle de zamanlaması göz önüne alındığında. ben de merak ettim. Dağ aslanı benim güç hayvanım - bir haberci ve müttefik - ve birinin, akut sağlık sorunu olan bir adamla “tanışmak” için kalabalık bir alana girmesi anlamlı görünüyordu.

Bu konuyu düşünürken, birdenbire bilincime bir cümle geldi.*benim* düşünce. "Gerçeğe döndürmeye çalışıyor

kendisi," dedi iç ses basitçe.*geri dönüş*kendisi? Bu ifadeden daha da merak uyandırıcı bir şey olduğunu kesin olarak bilmemdi.*ben*bu olayda. Aslan dikkatimi çekti ve bana vekaleten bir mesaj verilmiş gibi, geri almayla ilgili ifade önemli hissettirdi. Ama neden? Dürüst bir insan olduğuma inandım. "Geri dönüş"ün benimle ne ilgisi vardı? Cevap zamanı gelince açıklanacaktı.

GECE HAREKETLERİ

Aslan olayından kısa bir süre sonra, genellikle geceleri vücudumda güçlü enerjiler yükselmeye başladı:*Açıkçak*kundalini daha dolgun bir ifadeyle açığa çıkıyor. Ortak bir rutinde, belirli bir rahatlama durumuna ulaştığımda, beni, vücudumu ve uzuvlarımı durmadan saatlerce, geceler boyu, aylarca sarsarak, önlenemez bir hırpalama başladı. Kundalini-katalizli fiziksel hareketlerin bu fenomen*kriyalar*ve yoga duruşlarının nasıl ortaya çıktığına inanılıyor) beni en tuhaf pozisyonlara soktu. Bunu durdurmanın hiçbir yolu yoktu; Uyuyarak geçirmeyi çok istediğim saatlerimi tüketiyordu. Bu pozisyonlardan biri hakkında açık bir açıklama, berrak bir rüyada geldi. Bana belirli bir pozisyon gösterildi (insan biçimindeki bir simgeye benziyordu) ve bedeni bu şekilde düzenlemenin Ülker ile yazışmayı kolaylaştırdığı söylendi! Ardından, atmosfere nüfuz eden bir ses yükseldi ve beni uyandırdı - kendimi yatakta tam o pozisyonda, dilimin üzerinde büyükçe bir kırık diş parçasıyla buldum! Gerçek bir "tonal iletim" Pleiades'ten "insan antenime" ışınlanmış ve azı dişimi parçalamış olabilir mi? Eğlendirmek için oldukça iyi bir kavramdı, ama sonra olasılıklarla ilgili fikirlerim*vardı*saate göre uzatılıyor.

Gece fenomenleri bolca geldi; hayatımın tersine dönmüş gibi görüldüğü tek yol buydu. Çoğu şey gecenin sessizliğinde oldu; günler genellikle önceki gecenin aktivitelerinden kurtulmak için harcanırdı. Kendimi düzenli olarak beden dışında buldum, ancak zaman geçtikçe, dikkatimin odağını bütünlüğümün diğer yönlerine kaydırma meselesi haline geldi, genellikle kabul etmeye başladığım yerlerde yer aldı. gezegen dışı." Zaman geçtikçe, çok güçlü bir şekilde özdeşleştiğim bu "ben"in çok daha büyük bir benliğin bir parçası olduğunu anladım; bu beden, uzun, boyutlar arası bir cümlemin sonundaki küçük bir nokta gibidir. şimdi anlıyorum ki biz

vardır. ~~İy~~ bazı bölümleri fiziksel bedenlerde, diğerleri enerji bedenlerinde olan bilinç konfigürasyonları - büyük olasılıkla başka alemlerde (yani, daha yüksek boyutlar, diğer dünyalar veya seyahat eden gemiler). Ve yine de diğer yönler, hiçbir şekle sahip olmayan saf farkındalıktır. Holografik evrenimizin birleşik alanında, gizemi çözmeye başladığımızda sayısız algı noktası mevcuttur - ki bu ben bunu yazarken bile oluyor.

Yinelenen bir “başka yerde” senaryosu, yurtlarla (bir “stüdyom vardı” oldukça güzeldi), kafeteryalarla (kişinin mevcut titreşim ihtiyaçlarını karşılamak için hazırlanmış yiyeceklerle) ve sınıflarla tamamlanmış bir kampüs gibi görünüyordu. Bu çevrelerde, sanki her şey inşa edilebilirmiş gibi, her yerden her yerde hazır ve nazır bir parıltı yayılıyordu. *nın-nin*ışık. Bilincimin çeperlerindeki o gizemli gliflerin daha önceki konusuna dönersek: bir öğrenme ortamında, kendimi kodlar dilinde eğitim veren sembol ekranlarının önünde buldum. Ara sıra ben gençken ölen büyükannem arkamda durup ilerlememi izliyordu!

Başka bir meraklı beden dışı deneyimde, yeteneğimi genişletmek için yardım istemek için dua etmiştim. *tutmak* bundan daha fazlası *toplama* öz, varlığı belli olmuştu. Evrimsel deneyimim üzerinde daha bilinçli farkındalık ve kontrol aradım. O gece “çekildim” ve doğrudan vücudumun üzerine asıldım, *ölçülen* bir şekilde (“komuta zinciri”ne aktarılan koordinatlar gibi görünen şeyleri duydum), ardından faks iletimi ve damlayan suyun bir kombinasyonu gibi görünen bir enerji infüzyonu verildi. Bunu, (tonal karşılıkları olan) kodların aktarımı olarak yorumladım, ki bu, önemi bugüne kadar bilinçli zihnimde hala anlaşılmamaktadır. Bir düzeyde, sonunda kullanmak üzere bilgi biriktirdiğimi biliyorum. Aslında yaşadığım “gece hareketleri” sırasında zaten kullanıyorum; Sıradan bilinçte çok fazla ayrıntı hatırlayamıyorum.

Ayrıca beni temsil eden bir sembol de gösterildi: adım ya da daha doğrusu imzam *ton*grafik gösterimde. Bu sembolleri ve kodları galaktik bir dil olarak anlıyorum (kavramların iletişiminin hemen ötesinde enerjilere ve amaçlara sahip), bizi daha büyük galaktik sahnede oyuncular olarak rollerimize adım atmaya hazırlıyor. İlk olarak, yaklaşmakta olan, akıl almaz derecede ani (“kuantum” demeye cüret ediyorum) *vardı* ya topluca gerçekleşecek; sonra “*Homo aydınlık*” (yükseltilmiş *homo sapiens*) Kozmik İşbirliğine katılabilir.

İlişkilendirmek istediğim bir başka “gece teması”, diğer varlıklardan (veya bütünlüğümün diğer yönlerinden; kabul ettiğim bir olasılıktan) aldığım şifaları içeriyor. Bir durumda, sırtımın her iki tarafında belirgin darbeler alırken, vücudumdan çekildim ve uzanmış halimin üzerinde dikey olarak askıya alındım. Böbreklerimin zehirli olduğuna dair telepatik bir mesaj aldım ve bu onları dışarı atmaya yardımcı olacaktı. Bu işi kimin yaptığını görmek için arkamı döndüğümde, arkamda asılı duran hiçbir belirgin özelliği olmayan büyük (yaklaşık iki metre boyunda) hafif bir varlık buldum. Başka bir zaman, sağ elimde devam eden korkunç bir sinir ağrısı nöbeti geçirdim (yol açmayla ilgili olduğundan şüpheleniyorum; ileride anlatılacaktır). Yine çıkarıldım, hastane ortamında eterik ameliyat yapıldı ve bedenime geri döndüm, bu ameliyatın enerjik şablonunun fiziksel durumu iyileştirdiği yer; sabaha gitmişti.

Bu tavşan deliğinden aşağı indikçe daha da meraklandım ve varoluş duygum daha da genişledi.*kendim*— oldu. Kundalini, olağanüstü yakıt ve rehberlik sistemidir.*insan genişlemesi*(aydınlanma ile birbirinin yerine kullandığım bir terim). Bir kez onun koruması olarak kabul edildiğinde, gerçekliğin kapıları mucizevi ve akıllara durgunluk veren şekillerde açılmaya başlar ve benim eğilimim onların içinden yürümek (veya uçmak!)

KARMİK TEMİZLİK VE YOL KESİM

Aktif kundalini'nin bir ön semptomu, aylarca duygularıma hükmeden belirgin bir keder duygusu içeriyordu. Bu şaşırtıcıydı, çünkü özellikle hiçbir şeye bağlı görünmüyordu, sadece sürekli, acil, varoluşsal bir kederdi. Kundalini ile ilgili olduğuna dair hiçbir fikrim yoktu. Daha sonra rehberler, ikinci çakrama (enerji bedenlerimiz neredeyse her şeyi kaydeder), kundalini tarafından boşaltılan ve dışarı atılan bir keder dünyası olduğunu bildirdi. Onlara keder durumumdan bahsetmemiştim, kundalini kavramı da henüz radarımda değildi; onlar sadece her zaman *biliyordu* şeyler. Düşük titreşimli herhangi bir enerjinin (olumsuz duygular, hatta bastırılmış veya unutulmuş olanlar dahil) sonsuza dek iyileşmesi gerektiğini açıklamaya devam ettiler, çünkü yakında, Yeni Dünya'da yalnızca daha net, daha yüksek bir oktavın enerjileri hayatta kalacak (ve yeni *biz*). Dünya veya Gaia, büyük, eşi görülmemiş bir olayda onunla birlikte bizler gibi daha yüksek titreşimli bir duruma yükseliyor. Herhangi bir ve daha düşük ile başa çıkma zamanı geldi,

şimdi kabul edilmek, ele alınmak, kalıcı olarak iyileşmek ve serbest bırakılmak için inkarın derin donduruculuğundan ortaya çıktıkları için, zamanın herhangi bir yerinden daha karanlık veya daha yoğun sorunlar. Tüm bunlar için yaparepeycebir sarsıntı - kişisel ve gezegensel olarak, toplumumuzdaki pek çok sistemin çöküşü ve Gaia'nın kendisinin kara kütlelerinde, okyanuslarında ve havasında yaşadığı kargaşaların kanıtladığı gibi.

Şu anki anlayışıma göre, karma öylece uçup gidemez ya da kendi isteğiyle rastgele buharlaşamaz. Kendi kendine çalışmasının bir yolu, karşılık gelen fiziksel semptomları göstermektir: kanıtlanmış, etkili bir dikkat çekme cihazı! Gezegen için önemli bir zaman periyodu nedeniyle (birçok ruhun reenkarnasyonun karmik çarkından sözde “mezun olduğu” büyük bir galaktik döngünün sonu), kundalini'nin arındırdığı enerjik ve psişik enkazın muhtemelen birçok yaşamı kapsayan kökleri vardır. Dolayısıyla bu girişim oldukça ilginç hale geldi. Kederle ilgili olarak: Sonunda, yıllar önce annemin ölümüne odaklandım ve onun onuruna, sorunu çözecek gibi görünen bir ritüel gerçekleştirdim.

Kısa bir süre sonra, yalnızca kişisel karmik sorunlarımın tüm vücudumda (sinirlerde, organlarda, kemiklerde ve DNA'da) iyileşme ve arınmaya ihtiyaç duyduğunu keşfedecektim. *daha fazlaya* yapılacak iş *vasıtasıyla* atalarım adına ben! Bu kulağa aşırı gelebilir, ancak aslında birçoğumuz atalarımız için bunu yapmak için anlaşmalar veya ruh sözleşmeleri yaptık. Uzun, çok nesilli bir dünya uçağı saldırısından sonra süpürüldüğünü düşünüyorum (en azından biraz eğlendik, ha?). Fiziksel planda yaratılan karmanın burada da boşaltılması gerektiği ortaya çıktı. Bu genellikle, başkalarının yerine onu üstlenmeye istekli biri aracılığıyla -belki biyolojik bir ata ya da vekilin cömertlik ya da karmik geri ödeme eylemi sunduğu akraba bir tanıdık- aracılığıyla gerçekleşir. Mesele şu ki, yaptığımız herhangi bir “hafif işin” bir kısmı pekala başkaları adına olabilir. Neden bu kadar çok zorluk yaşadığımı anlamam zaman aldı. ama genellikle başkaları adına çeşitli karma türlerini işlediğimi anladığımda (hiçbir ölümünün makul bir şekilde düzenleyemeyeceği şekillerde), sürecin bilgeliği etkileyiciydi. Bir kişi, hepsinin arkasındaki nedenleri anlarsa, oldukça fazla dayanabilir.

Dahil olduğum duygusal soy çalışmasına bir örnek depresyon karmasıydı;

aile. Rehberlerimle yaptığım seanslar sırasında, bu duygusal yükün nasıl ortaya çıktığını, nesiller boyu nasıl devam ettiğini ve biriktiğini anlamaya yönlendirildim. Karşılanmak, iyileşmek ve taburcu olmak için ortaya çıktıkça, emici, kasvetli enerjisini açıkça hissettim. Sonunda, genetik karmayı, bir ailenin yükünü, nedensel kökünde çözülmesi gereken ve bu noktada o “görev turundan” kurtulduğu sürece taşıyan enerjik bir varlık olarak görmeye başladım. Hastalığı (veya herhangi bir karmayı) bir *öğrenme ortağı*, bana göre, tipik “düşman olarak hastalık” algısından daha az düşmancadır. Ne de olsa, kendimizin yaralı psiko-ruhsal yönlerini temsil ediyor. Yere düştüklerinde başkalarını tekmeliyor muyuz? Bu bütünsel “ortaklık”, lütfu şifa yolculuğuna katılmaya davet eder.

Kundalinim işini yapmaya devam ettikçe, çok sayıda fiziksel ailevi soruna oldukça fazla zaman harcadı. Hastalıklar bilinçten (veya bilinçaltından) kaynaklanır, bu daha sonra titreşimi (muhtemelen zor yaşam deneyimlerine yanıt olarak) fiziksel maddenin yoğunluğuna ulaşana kadar düşürür ve sonunda hastalıkla sonuçlanır - bu da daha sonra genetik olarak damgalanır ve torunlara geçer. Özellikle deneme dönemlerinden birinde, babam tarafında yaygın olan ve uzun bir kelimenin tam anlamıyla parçalanma döneminden sonra ölümüne neden olan bir hastalık olan diyabet semptomlarını gösterdim. Bu aile meselesi üzerinde kendi biyolojim ve psikolojim aracılığıyla yaklaşık bir yıl çalıştım. Diyabetin yaşamdaki tatlılığın eksikliğinden kaynaklandığını duymak çok şaşırtıcı değildi - hatta muhtemelen *kabul* hayatın tatlıları. Aile depresyonunun varlığından aile diyabetine, muhtemelen yüzyıllar öncesine, daha sonra DNA'ya yazılan ve genetik olarak aktarılan fiziksel ve duygusal zorluklara kadar büyük bir sıçrama değil. (DNA bilince oldukça duyarlıdır; bir zamanlar inanıldığı gibi sabit bir plan değildir.)

Görünmeyen danışmanlarım, o sırada beni rahatsız eden semptomların (insülin şokundan düzenli olarak bayılma) nedenini açıkladı ve bu konuda ne yapılması gerektiğini ayrıntılı olarak tavsiye etti. Onların tavsiyesi çok işe yaradı! Bu, yükselmiş takımım için oldukça belirleyici bir andı; onlara olan güvenim mühürlendi ve yıllar boyunca birçok zorlu geçişte bana sevgi dolu bir yaşam çizgisi sağlamaya devam ettiler. Kundalini ile benimki kadar uzun, üzücü ve göz korkutucu bir yolculukta, pek çok garip ve farklı semptomu deşifre etmeye çalışırken tıbbi faturalarda bir servet elde edebildim. teşekkürler cennet ben

bu hastalıkların altında yatan ortak özelliği anladı: *Özel k* kapsamlı bir derin temizlik görevinde!

Yukarıda bahsedilen arınma seviyelerinin bile ötesinde, ben (ve belki siz de diğerleri), görünüşe göre, "toplu karmik işleme" olarak düşündüğüm şeyle ilgili daha da kapsamlı hizmet konusunda hemfikir oldum. *daha fazla* şimdi yaygın olarak anılan *yol kesme*. Dünyevi varoluşun bu aşaması hızla sona ererken, biz yol kesiciler oldukça meşgulüz. Bu hizmete daha önceki bir yaşamda yaptığım büyük bir hatayı telafi etmek için dahil olsam da, ya da sadece karmik arınmadaki kişisel payımdan fazlasını takım için üstlenebileceğimi hissettiğim, yeterince dayanıklı yaşlı bir ruhum. , Emin değilim. Ancak çok açık olan şu ki, *budır-dirolay*; Kendilerini dünyevi karmanın dönüşümü için yol gösterici olarak sunan pek çok kişi gibi ben de çok yaşadım.

Dönem *yol kesme* geçmişle karmik esareti tamamlamayı (yani kesmeyi) ve aynı zamanda geleceğin karmadan arınmış bölgesine ilerlemeyi (çarpma) ifade eder. Yol Kesiciler, Yeni Dünya için bir geçiş ekibi olarak düşünülebilir. Tüm yolculuk epik boyutlara ulaştı, sadece en küçük parçalarını bu alanda paylaşabiliyorum. Bir yol kesme projesi, sayısız virüsün dönüştürülmesini içerir - şu anda kendilerini gösteren çok fazla çeşit olduğundan ortak bir sorundur. Bunun nedeni, şu anda meydana gelen tüm frekansların hızlanması ve titreşim oranlarının artmasıdır: düşük titreşimli, uzun süredir uykuda olan virüsler, kolektif rahatsızlığımıza veya daha kötüsüne harekete geçiyor. Ancak, geçiş gerçekleştikten sonra ne onlar ne de diğer asalak yaşam (veya enerji) formları bir sorun olmayacaktır.

Deneyimlerimin bir noktasında, sol tarafımda haftalarca inip çıkan şiddetli karın ağrım vardı; Sanki içim cam kırıklarıyla doluymuş gibi hissettim. Bir gece sürünerek yataktan çıktım, en sevdiğim koltuğa yığıldım, başımı arkaya koydum ve sadece *teslim oldubütün* çile Allah'a. Acı hemen kalktı! Teslim olmak benim için kolay olan bir şey değil ve aynı şey muhtemelen çoğu insan egosu için de söylenebilir. Daha yaygın olanı, rahatlamak için sızlanmak! Teslimiyet, sizin ve evrendeki en büyük güç olan Tanrı'nın olduğunuza güveni içeren özel bir niteliğe sahiptir. *olumsuzluk* birbirinden ayrı. Bu farkındalık, eğer ego bir kenara çekilip izin verirse, gerçekten her şeyi başarabilir. Dünyanın dertleri eğer herkes çözülebilirse *anladım*. Görünüşe göre o gece vurdum, çünkü acı bir kez ve herkes için ortadan kayboldu. İçinde

rehberlerimle bir sonraki seansımda, belirli bir virüs sistemim aracılığıyla dönüştürdüğüm için beni tebrik etmek için bu olaydan bahsetmeden hemen araya girdiler ve onun artık sadece benden değil tüm gezegenden gittiğini de eklediler! Hile yapanın teslim olma eylemi olduğunu doğruladılar.

Farklı bir yörünge boyunca, yol kesiciler şu anda aktif hale gelen beş yeni çakraya enerji vermek için çalışıyorlar. (aslında değılleryeni; onlar sadece çağlardır büyük ölçüde uykudadırlar.) Çakra aktivasyonu - yorulmak bilmeyen kundalini'mizin bir başka hizmeti - kendi ilginç deneyimlerini sunar. Örneğin, kafatasımın tabanında, telepatik iletişim için bir alıcı çanak görevi gören çakra canlanmaya başladığında, orada elektrik cızırtısından fermuar sesine kadar her türlü yüksek sesli "ateşleme"yi duydum. patlayan havai fişeklerin sesine çok benzeyen şapırtı, daha da yüksek sesle, kalp durduran patlamaya benziyordu *patlamalar* kafatasımda patlıyor. Başkalarının çoğu, bu tür semptomlarla bir nöroloğa (ER olmasa da) başvurabilirdi, ancak o özel çakrayı ateşleme sekansından geçirenin "sadece" kundalini olduğunu biliyordum. Ve – merak ediyorsanız – o zamandan beri epeyce telepatik ve durugörü deneyimi yaşadım. Ayrıca, tam açıklama adına, bu süreçte epeyce büyük baş ağrılarına katlandım.

Kendine gelen bir diğer çakra, boğaz ile kalp arasında yer alan ve genellikle renk sularını titreştiren "yüksek kalp" merkezidir. Uzun süredir tükenmiş timus bezi ile eşleştirilmiştir ve uyanışı, timusu (bağışıklığımızdan ve uzun ömürlülüğümüzden sorumlu) yenileyecek ve aynı zamanda kalplerimizin gerçeğini ifade etmemize destek olacaktır. Bu çakra harekete geçtiğinde göğsümde, boynumda ve çenemde inanılmaz kızarıklıklar oluştu. Bu enerjiler biyolojik araçlarımızı yeniden kalibre ediyor ve orada *dır-dir* Bu gerçekleştiğinde, özellikle kundalini ile uğraşan aramızda daha olgun olanlar için bir fiziksel uyum ve uyum dönemi. Araç ne kadar eski olursa, modelinin eski özellikleri ile tepeden aşağı inen yeni melezler arasındaki fark o kadar büyük olur - yükseltmelerle standart donanım olarak doğan "indigoları" ve "kristal çocukları" düşünün. Ara sıra "Tanrı tarafından bombalandığımı" hissettiğim için şaka yaptığımı itiraf ediyorum. Ancak bu, ciddiye aldığım bir düşünce değildi; yorumun arkasındaki enerji iyi bir mizahtı ve mizah bazı zor zamanlarda size yardımcı olabilir.

Bu “geçiş ekibi” Yeni Dünya ve Homo luminous için altyapılar oluşturmak için ne kadar çok çalışırsa, hepimiz telepati, kendiliğinden şifa ve nihayetinde birleşik insan çakrası gibi yükselen armağanların faydalarından (ve sorumluluklarından) o kadar çabuk faydalanabileceğiz. Gezegenin birleşik alanı ile sinerji içinde olacak, entegre birliğin kutsanmış durumunda işbirliği içinde çalışacak.

HER ŞEYİN AMPLİFİKASYONU

Kundalini ile yolculuğum ilerledikçe, sıradan duyularımın olağanüstü boyutlara ulaştığı aşamalardan geçtim. Bir süre koku alma duyum etkilendi: Her şeyi o kadar keskin bir şekilde kokladım ki bazen kokuların nereden geldiğini ayırt etmek zor oldu. Bazen sıra dışı olan işitmemdi ya da sinir sistemimdi. Her şeyi aşırı keskin bir şekilde duyarken aynı anda kişinin sinirlerinin çıtırdamanın eşiğine geldiğini (göründüğü kadarıyla) hissetmek oldukça stresli bir kombinasyon oluşturuyor.

Konu herkesi ilgilendirdiği için seksten de bahsedebilirim. Kundalini'yi hiç duymuş olan insanlar, kulağa egzotik gelen terimi genellikle ya bir tür yoga ya da inanılmaz seks ile ilişkilendirir - ve ben de diğerlerinin ele alması için yogayı bırakacağım. Uyuyan kundalini omurganın tabanında uyuduğundan, bir kez uyandığında tüm mahalleye “iyi titreşimler” gönderebilir. İlk zamanlarda, "kırmızı" ve "fırlatma" rüyalarını gördüğüm zamanlarda, aynı zamanda güçlendirilmiş bir cinsel bileşen de fark ediyordum. Sonunda, genç erkeklerin testosteronları çıldırmaya başladığında neler yaşadıklarına dair bir fikir edindim! Kesinlikle dikkat dağıtıcıydı ve aynı zamanda çarpıcı ve yaratıcı bir dizi rüyayı başlattı. Rehberler, kök çakram dengelenirken sevdiğim kadar seksten zevk aldığımı tavsiye etti. Söylemek zorundayım, Bu, ruhsal varlıklarla yapılan konuşmalarda almayı beklediğiniz bir tavsiye değildir. Ama durumumu her zamanki gibi doğru bir şekilde değerlendirdiler ve alt merkezlerim büyük bir şekilde temizlendi ve açıldı. Daha önceki keder selini tam tersi bir şeyle dengelemek güzeldi![2]

Birkaç yıl sonra, bu yükseltilmiş cinsel bileşenle, bu kez daha önce hayal edilemez bir ilahi aşk duygusuyla bütünleşmiş başka bir dönüş geldi. Bu deneyimin kalibresi, sahip olduğum her şeyin ötesindeydi.

daha önce karşılaşmış; ben birden *var* kutsal eril ve dişil enerjileri, birleşik bir kutsal karşılaşmanın fiilen gerçekleştirilebileceği bir şekilde birleştirme ve akıtma tantrik fikri ve kundalini ile nasıl çalışılacağını anlamayı içerir. Binlerce büyük kilit takılmış gibi hissettim ve tamamen yeni bir samimi deneyim seviyesi açıldı. Bu aynı zamanda Mevlana'yı gerçekten "içime aldığım", şiirini nefesimmiş gibi soluduğum zamanlardı. Bu dinamikte Tanrı ile başka bir kişi aracılığıyla ve kendim aracılığıyla tanıştım. Bunu mecazi anlamda değil, gerçek anlamda söylüyorum; hepsi tipik kişilerarası deneyimin ışık yılı ötesindeydi. Egom arka plana çekilmiş gibiydi ve ruhum erkek/kadın dansını tamamen farklı bir şekilde deneyimliyordu. Romantizm değildi; yücelmişti! Bir zamanlar anlamamıştım, *şey*; Hatta bunun, ruhsal tipler tarafından cinsel iştahlarını kutsallaştırmak için kullandıkları bir bahane olabileceğinden bile şüphelendim. Şimdi gerçek kutsal birliği anlayabiliyorum ve bunun gelecek uyanmış dünyada tüm yakınlığın ifade edileceği yol olduğuna inanıyorum. bedenlerimiz *kablolu* En sarhoş edici, mutlu bir lütuf halinde ilahi olanla birleşmek, *birbirimiz aracılığıyla*! Bu, dostum, nihai Big O. *biliyor muydu?*

DERİN IŞIK

Kundalini birkaç yıl boyunca beni adım adım ilerlettikten sonra, bir gece gerçekten inanılmaz bir şey oldu. İlahi büyüklüğün bir inisiyasyon veya mezuniyet ritüeli gibi görünüyordu. Bir kez daha bedenimden çıkarıldım ve daha önce gördüğüm veya deneyimlediğim hiçbir şeye benzemeyen ışık beden durumumda bir ışık alemine kadar eşlik ettim. Kendimi beyaz ışık tarlalarında yükselirken buldum; *Strata* ışık aslında daha kesin bir temsil iletecektir. Bazı yerlerde daha yoğun ve bazı yerlerde daha gürültülü görünen ışık katmanlarının arasından yükseldim - evet, daha yüksek sesle, çünkü bu ışık sadece sessiz ve parlak değildi, enerji ve yaşamla birlikte canlıydı ve yüksek sesle çatırdıyordu. Bir binanın katlarını şeffaf bir asansörle geçtiğinizi ve tüm katların karmaşık elektrik sesleri yayan farklı yoğunluklarda beyazlıktan oluştuğunu hayal edecek olsaydınız, bunun nasıl bir şey olduğuna dair bir tahmininiz olurdu. Dahası, bu yerde benimle aynı deneyimi yaşayan birçok kişinin olduğunun farkındaydım. Kulağa çılgınca gelse de, bunun üzerine düşündüğümde, bana bir ışık beden arınma sürecinden geçen bir ışık beden kalabalığını hatırlatıyor. "oto yıkama gibi!

Bir noktada vücuduma geri döndüm ve not almak için heyecanla oturdum. Ama belgelerin beklemesi gerekecekti, çünkü tekrar yola koyuldum, çatırdayan ışığa ve orada bulunan diğerlerine geri döndüm. Bütün bir gecenin daha iyi bir kısmını bu enerjilerde geçirdim. Sabah, deneyim karşısında hayrete düştüm: yeryüzünde ne var (ya da *kapa*/dünya) bununla mı ilgiliydi? stok aldım. Hâlâ hayattaydım, fark ettim - muhtemelen iyi bir şey. Derin, canlı ışıkta geçen o saatlerde "melek statüsüne" ya da benzerlerine mezun olmamıştım. Aslında ilk bakışta sıradan bir sabah gibi görünüyordu; ama her şey nasıl böyle olabilir *norma*/Böyle bir geceden sonra? Neydi *puan*?

Gün geçtikçe, bir şeylerin farklı olduğu, yaşayana kadar asla hayal bile edemeyeceğim bir şey olduğu ortaya çıktı. Algılarım öyle genişlemişti ki, sıradan varoluşun bir zarından birleşik alana, büyük holograma fırlıyormuş gibi görünüyordum, şimdi bu yaratılışın gerçek doğası olduğunu anlıyorum. Bu, ince bir algısal değişiklikti ve nazikti - ama yine de normdan kökten farklıydı. Bu durumda, açıkça birliğini hissettim *hepsini*-Giydiğim bu beden, pencerenin dışındaki ağaç, ağaçtaki kuş, dünyadaki güzellik, içindeki acı da benim bir uzantım, çünkü ben onun bir uzantısıyım. Her şey yakından bağlantılıdır; hepsi *bir*.

Eğer aklımdan biri ya da bir şey geçerse, o kişi ya da şeyle aramda bir "ışık pisti"nin açıldığını anında hissettim; olduğunu anlamaya geldim *o kısım* John, yağmur ormanı, Afganistan veya *enay*, ya da paralel düzlemlerdeki varlıklar ya da olaylar ya da uzak galaksiler—*hepsini*.Bacağımın ucundaki ayak kadar benim bir parçam. Ve şaşırtıcı bir şekilde, hepsi çok güzel. Dünyadaki tüm ıstırapı göz önünde bulundurarak söylemek gülünç görünen mükemmellik. Ama her şeyin özünde yaşayan, sevgi dolu bir mükemmellik vardır. Aslında, kumaş öncelikle gerçekliğimizin kolektif olarak üretilmiş bir projeksiyon olduğu bir ekrandır. Fiziksel dünyamızı "gerçek" olarak ve örneğin rüyalarımızı gerçek dışı, asılsız olarak algılarız. Ancak şu anki dünya görüşüme göre, rüya zamanı gerçek (ve kalıcı) olana fiziksel evrenden daha yakındır. Önümüzdeki günlerde kitleler halinde bu "mantıksız peri masalına" uyanacağız ve dünyadaki yaşam bir anda değişecek. Buradaki klavyeme hafifçe vurarak oyun alanını çok yeni bir oyun için hazırlarken bile yanlış temelleri parçalanıyor.

Şimdi bizi projeksiyonlarla büyüleyen ekran *kendimiz ürettik* filmler gibi ve daha sonra “yaşam” olmasına izin verilen, psikolojik esaret, fiziksel sınırlama, kaynakların eşit olmayan dağılımı, Tanrı Kaynağından kopukluk vb. gibi bu sahte yansıtımları artık tutmayacak şekilde dönüştürülecektir. Işık bedenimin yıllar içinde kundalini tarafından kademeli, çok seviyeli bir temizliğin ardından gerçekliğin doğası hakkında çok fazla karma ve illüzyondan arındırılması gibi, evrenimizin enerjisi de kozmik bir “sistem sıfırlaması” ile temizlenmek üzeredir.

Tabii ki, bu, bu makale bağlamında mümkün olmayan derin bir söylem için yemdir, ancak kuantum fiziği, birleşik alan, holografik evren ve benzeri hakkında artık bol miktarda bilgi mevcuttur. Bu satırlar boyunca uygun bir başlangıç olabilecek bir kitap, *Evrenin Kayboluşu* Gary Renard tarafından. Bu, samimi ve erişilebilir bir okumadır ve derin ışık deneyiminin açığa çıkmasından bu yana doğru olduğunu bildiğim şeylere işaret eder.

Işıktaki gecemi takip eden altı hafta boyunca yaşadığım güzel birlik hissi. Birliğin nasıl hissettiğini tarif etmek için kullanabileceğim en iyi tek kelime şudur: *canlı*. Birleşik alanda hiçbir şey hiçbir şeyden ayrı değildir, kimse kimseyle rekabet etmez, “gündemler” yoktur, ikiyüzlülük yoktur ve bir başkasından bir şey alınarak hiçbir şey elde edilemez. Bu gerçekten, kristal berraklığında bir mutluluk okyanusunda yüzen, kendinin farkında olan bir damla olmak gibidir. Hiçbir şey beni rahatsız etmedi; Hepsini sevdim. Dünyadaydım ama ondan değildim ve bunun böyle olması gerektiğini hissediyorum; Bu, işleyen bir sistemin zarafeti ve biz de buna doğru ilerliyoruz: rekabet ya da muhalefet yok, yabancılaşma yok, egosal çarpıtmalar ve bağlılıklar yok, kaybedecek, korkacak ya da tehdit altında hissedecek hiçbir şey yok. Ekranımız kollektif, karanlık transımızın tüm “yanmalarından” arındıkça, zorluklar orası ile burası arasında geçici olacak.

Bu makaleyi yazarken, kriyalar, büyük elektrik bozuklukları (patlamış devreler ve çökmüş bir bilgisayar dahil), birkaç görüntü ve birkaç “indirilmiş mesaj” ile tamamlanmış kundalini aktivasyonunun canlı bir tekrarını yaşadım. Bu kadar enerjik bir dönem geçirmeyeli epey oldu; Konuya odaklanmama yanıt olarak geldiğinden şüphem yok! (Yılanı sepetinden çıkarmak fazla bir şey gerektirmez; biraz dikkat çoğu zaman bunu yapar.) Bu yüzden, kapanışta, gelen kısa bir mesajı paylaşmayı düşündüm.

Kundalini'nin insanın yakın, kendiliğinden evrimindeki rolüyle ilgili süreçte:

*Olduğunu düşündüğün her
şeyden arınıyorsun, böylece
sonunda neysen o olabilirsin.
gerçekten.
yolculuğunuz bereketli olsun.*

Kundalini Uyanışının Ötesinde

JOHN SELBY

John Selby uzun zamandır kundalini topluluğunda bir ses olmuştur. Psikolog ve yazar Günlük Yaşamda Kundalini Uyanışı; Yedi Usta, Tek Yol; Geri Kalanımız İçin İsa; ve Zihnini Sakinleştir, Hindu kundalini geleneği ile Hristiyanlık sonrası meditatif bir yaşam anlayışını birleştirme konusundaki genel deneyimini paylaşıyor. Keşiflerini bu büyük deneyde LSD, meskalin ve kriyayoga ve birçok farklı zihin ve ruh maceraları. Kışkırtıcı soruları soruyor: Manipülatif yaklaşımlar maneviyata karşı katılımcı yaklaşımlara ne kadar yardımcı oluyor? Hayatımızın özünden ve kutsallığından zevk almak, düzenli disiplinli bir zaman mı yoksa saatlerce gelişmiş meditasyon veya uyuşturucu kullanımı mı gerektiriyor? Bir tür ruhsal mastürbasyonun sınırını ne zaman aşarız? Sıradan gerçeklikle tatmin olmak için bir kundalini desteğine ihtiyacımız var mı? Meditasyon ve ruhsal uyanış için ortaya çıkan yeni yaklaşımlar nelerdir?

Bu kitap için bir deneme yazma teklifini memnuniyetle ve aynı zamanda mükemmel bir zamanlama duygusuyla yanıtlıyorum. Yirmi yıl sonra bile, ilk meditasyon kitabımın okuyucularından kundalini meditasyonu hakkında özel tavsiye isteyen e-postalar alıyorum. Bu makale, kundalini kitabımı yazdığımdan beri aklıma gelen oldukça şaşırtıcı birkaç görüşü, kundalini'ye olan yaklaşımı değiştiren içgörüler ve genel olarak meditasyona ve manevi yola olan yaklaşımı belirtme şansı veriyor.

aslını yazdığından beri *Günlük Yaşamda Kundalini Uyanışı* seksenlerin başında, kendi meditasyonlarımda, bilincin kendisinin nasıl işlediğine ve kendim için, ruhsal yolun gerçekten nereye götürdüğüne dair anlayışında açık bir değişim deneyimledim. Bu kitabın ilk başarısının ilk günlerinde bile, geleneksel kundalini adayları topluluğunun biraz dışında kabul edildim çünkü kültürümün temel Hristiyan meditatif yaşam anlayışını Hindu kundalini geleneğiyle birleştirmeye çalıştım. Şimdi kendimi her iki geleneğin de neredeyse tamamen dışında buluyorum.

Kundalini ve meditasyona ilişkin bu yeni anlayışları, değerlerine göre sunuyorum, aynı zamanda içinde kalırsanız bakış açınızı onurlandırıyorum.

geleneksel inançlar ve uygulamalar.

DİKKAT EDİLEN RUHSAL YOLLAR

Bunu yazarken, yeni bilgisayarımın kundalini'nin altını kırmızıyla çizdiğini fark ettim, bu da kelimenin yazım denetimi belleğinde bile bulunmadığını gösteriyor. Ve gerçekten de, kundalini çağdaş yaşamda gerçek bir güç müdür?

Açıkçası, yüzyıllar boyunca pek çok insan, kundalini fenomeni olarak adlandırılan, vücuttaki belirli kanallardan güçlü bir şekilde hareket eden, biyolojik organizmamızın ana nörolojik sistemleriyle kabaca uyumlu olan enerjinin büyük bir iç akışı olarak adlandırılan bir şeyi deneyimledi. Anladığım kadarıyla kundalini meditasyonunda amaç bu akışı yönetmek, kontrol etmek ve teşvik etmektir. Bu enerji akışının ne olduğu, sembolik olarak nasıl anlaşılacağı ve vücudun yedi çakrası veya enerji merkezi aracılığıyla sürekli olarak nasıl artırılacağı konusunda geniş bir gelenek vardır. Bu kitaptaki diğer denemelerin tüm bunları size açıklayacağına eminim.

Kundalini akışının bu içsel deneyimiyle ilk kez bir çocuk olarak doğadaki vecd anlarında, aşırı yüklü bedensel mevcudiyetin kısa anları olarak kendiliğinden karşılaştım. Belki benzer deneyimler yaşadınız. İstedikleri gibi gelip gittiler ve ben onları hayatın doğal bir parçası olarak gördüm. Gençlik yıllarımda düşüyor gibiydiler. Daha sonra, altmışlarda üniversite sırasında, hükümetin sponsor olduğu yedi LSD araştırma merkezinden birinde çalıştım. Orada, bir meskalin deneyimi sırasında kundalini akışıyla deli gibi karşılaştım - ve o günden itibaren vücutta hem büyük bir heyecan hem de oldukça korkutucu olan tuhaf bir şeyin olabileceğini biliyordum.

Ruhsal psikoloji diploması almak için lisansüstü okulda dört yıl geçirdim, bu süre zarfında Kriyananda gibi öğretmenlerle yoğun bir şekilde kriya yoga çalıştım ve ardından bu gelenekteki birincil ustam Thakan Kung ile birlikte çalıştım. Ve evet, bu enerji deneyimini oldukça başarılı bir şekilde nasıl manipüle edeceğimi öğrendim. Hiç şüphe yok ki, deneyimin kendisi istendiğinde oluşturulabilir ve birçok insan, hayatlarında bunu yaparak hatırı sayılır bir zaman geçirme zorluğuna çekilir. Ben kendim yaptım: Her gün en az bir saat oturdum, enerjiyi vücudumda düzgün bir şekilde hareket ettirmek ve aynı zamanda arttırmak için görselleştirme yöntemlerini uyguladım.

Ama yine de kundalini meditasyonunun bu bölümünü uyguluyor muyum? Hayır, hiç de değil. Kitabımda bahsettiğim temel çakra dengeleme işlemini kesinlikle hala yapıyorum, ama o kadar.

İnsanlar bana kundalini-enerji meditasyonu hakkında ilham almak istediklerinde, onlara gerçeği söylüyorum - meditasyona manipülatif bir yaklaşımın ötesine geçtiğimi, ruhsal hayatıma katılımcı bir yaklaşımı tercih ettiğimi. Katılımcıya karşı manipülatif sorusu, bu günlerde meditatif pratiğimin kalbinde yer alıyor ve kendi ruhsal yolunuzda ilerlerken bu temaya yakından bakmanızı tavsiye ediyorum. Bu konuda bir yargıda bulunmuyorum, sadece gerçeğe dikkatlice bakıyorum ve hangi yolun izleneceğini belirlemesi için sağduyuya izin veriyorum.

DÜRÜST SINAV

Krishnamurti adında gerçekten büyük bir ruhani öğretmenin kışlarını geçirdiği aynı kasaba olan Ojai, California'da büyüyecek kadar şanslıydım ve iki ya da üç yaşından beri onun kendi yolunu öğreten sesine maruz kaldım. En önemli öğretilerinden biri, bir şeye yargılamadan nasıl yakından bakılacağı, basitçe onu gitgide daha net görebilmek üzerineydi. İsa, elbette, “yargılamadığımız” konusundaki ısrarıyla aynı uygulamayı öğretti.

Peki, gerçek kundalini uygulamasına yakından baktığımızda ne görüyoruz? İlk başta, yirmili yaşlarımda, kendi bedenimde muazzam hissettiren bir hissi artırmak için pragmatik bir süreç gördüm. Gerçekten doyamadım. Orada meditasyon dolabımda oturur, yukarıda beni bekleyen güzel bir eşle oturur ve kundalini'nin coşkusu cinsel zevkin coşkusuyla tercih ederdim (en azından bunlar zevk heyecanları kadar eşitti).

Kundalini enerji meditasyonu zevk verir. Ama yaşlandıkça, en azından benim durumumda, günlük kundalini zevk dozlarıma olan bağımlılığımın buna çok benzer olduğunu fark etmeye başladım. *manevi mastürbasyon*

Cinsel nitelikteki mastürbasyonun cinsel partneri olmayan insanlar için iyi ve sağlıklı kabul edildiği bir çağda yaşıyoruz. Kendimize zevk ve tatmin vermek tamamen normal kabul edilir ve teşvik edilir. var

Elbette mastürbasyonun doğası gereği yanlış bir şey yoktur, ancak bu enerjiyi ve deneyimi başkalarıyla paylaşmak yerine, tamamen kendi kendine yeten bir deneyim olarak önemli miktarda enerji harcar.

Kundalini telaşına biraz bağımlı hale geldiğimi kabul ediyorum. Meditasyon, Vietnam'ın çılgın dünyasından ve diğer her şeyden tamamen kaçabileceğim bir yerdi. Gençlikteki ruhsal arayışlarımda, kendi bilincim hakkında muazzam miktarda şey öğrendim. Ve kendi sonsuz potansiyelimden efendisi olan kendi ruhsal bedenimden sorumlu olma hissine çok değer verdim. Ancak zaman geçtikçe, bu deneyime takılıp kalma konusunda artan bir boşluk hissetmeye başladım ve ne kadar tatmin edici ve anlayışlı olursa olsun, kendimi kendi uyarılmamın ötesinde manevi yola yeni bir yaklaşım ararken buldum.

İşte kundalini meditasyonunu incelemenin ilk sorusu: uzun vadede, bu, içimizdeki yaşam gücüyle çalışmanın ve onu kullanmanın en etkili yolu mu, yoksa kundalini meditasyonu ruhsal mastürbasyona benziyor mu?

TEMEL MEDİTASYONU ARAŞTIRMAK

“Ruhsal eğilimi olan bir psikolog” olarak hayatımın işi, meditasyon fenomenini hem içten dışa (özel içsel) hem de bilimsel perspektiflerden keşfetmek ve dünyanın tüm meditatif geleneklerinin altında yatan birincil psikolojik süreci tanımlamaktı. Zihni susturmak ve evrene nüfuz eden ruhsal güç, bilgelik ve sevgi ile birliğe girmek için Hristiyan, Hindu, Budist, Taoçu ve Kızılderi yaklaşımlarını deneyimledim. Bu büyük bir çalışma oldu.

İlk kundalini kitabımda, kadim Hindu geleneğini Batı kültürümüze kusursuz bir şekilde uyması için ilerletmek için elimden geleni yaptım. Spesifik olarak, kundalini meditasyonunun amacının, kundalini enerjisini başın tepesinden daha yükseğe ve daha yükseğe, toplam nihai dönüşüm ve aydınlanmaya yükseltmeye odaklanan Hindu geleneğinden ayrıldım. Bunun yerine, kalbi en önemli tutan çakralar üzerine bir meditasyonu ve birincil hedef olarak hiperstimülasyon yerine çakraları dengelemeyi teşvik ettim. Ayrıca, kişinin doğal kundalini doğasını her türlü manipülasyonun ötesinde keşfedebilmesi için, kundalini deneyimiyle ilgili önyargılı inançlardan hemen hemen arınmış bir meditatif süreç önerdim. (Manipülatif teknikler

enerjinin kundalini yollarından nasıl aktığı gibi size ilk önce zihinsel bir inanç veya kavram öğretildiği ve ardından bunun kendi bedeninizde olduğunu hayal etmeye çalıştığınızlardır.)

Bir keresinde, hayali bir deneyimin gerçek olduğuna kendini inandırmak için insan zihninin gücü üzerine Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüleri'nde araştırmalar yürüten bir araştırma hipnozcusu olarak iki yıl çalıştım. İnsanlar çoğu zaman tutundukları inançlara sahiptirler, bu inançlar gerçeğin kendisi karşısında uçup gitse bile. Pek çok dini inanç bu niteliktedir, eminim fark etmişsinizdir.

Dolayısıyla şu soru doğal olarak ortaya çıkıyor: Bedenlerimizde gerçek ve hayali bir kundalini enerji akışı deneyimi arasındaki farkı nasıl anlarız? Bu soruyu sizin için cevaplayamam, ama benim durumumda, hayallerime ilham veren daha derin bir enerjik ve ruhsal gerçeklik varmış gibi görünse de, deneyimimi en azından kısmen hayal ettiğimin farkına vardım. Bu yöne bakmanız için size meydan okuyorum.

TEKRAR PERFORMANSI

Meditasyonda kendimizi yanlış yola saptırdığımız en büyük yollardan biri şudur: Bir kez harika bir meditatif deneyimimiz olur ve sonra onu tekrar tekrar yaşamaya çalışırız. Bu süreçte deneyimimizi manipüle etmeye ve hayal gücümüzle kendimizi kandırmaya başlarız, böylece gerçek olanı kaybederiz. Gerçek ruhsal deneyim, her zaman benzersiz, kendiliğinden, şimdiki zamanda gerçekleşen bir olaydır.

Bu yüzden ne kadar harika bir içsel deneyime sahip olursanız olun, o deneyimi asla tekrarlamaya çalışmamanızı şiddetle tavsiye ederim. Neden? Niye? Çünkü ruhsal yaşamın gerçeği, aslında tüm yaşamın gerçeği, gerçekliğin asla kendini tekrar etmemesidir. Hayal gücümüz dışında asla aynı deneyimi iki kez yaşayamayız.

Bu yüzden kafamda bir kavram oluşturmaya çalıştığım meditasyonlardan, bedenimde bir deneyime dönüşmeye başladım. Bunun yerine, burnumdan giren ve çıkan havanın, nefes alırken göğsüm ve karnımdaki hareketlerin ve tüm vücudumun farkında olmak için her yeni anda elimden gelenin en iyisini yaptığım Taocu ve Zen metodolojilerini giderek daha fazla araştırdım. şimdiki zamana katılım.

İnançlar ve fikirler, beklentiler ve

Gerçekliğin kendisine basit bir duyusal odaklanmaya ve bu ortaya çıkan gerçekliğe kendiliğinden katılımıma, istediğim bir içsel deneyime ilişkin beklentiler.

Keşfettiğim şey, gerçekten de cennetin krallığının yakın olduğuydu. Ve şimdiki her an, ruhun dünyada bizim aracılığımızla hareket etmesi için bir fırsat sunar - hayatın gerçek koşuşturmacasının bulunduğu yer burasıdır. Bu, kundalini kitabımda öğrettiğim çakra uygulamasını artık görmezden geldiğim anlamına gelmiyor; sadece bu meditasyonu sürekli şimdiki an farkındalığı bağlamında yaptığım anlamına gelir.

KESİNTİSİZ MEDİTASYON

Meditatif uygulamamda meydana gelen bir diğer önemli değişiklik, ne sıklıkta ve ne kadar süreyle meditasyon yaptığım ile ilgili. Sıklıkla şu soru sorulur: "Her gün ne kadar meditasyon yapıyorsun John?" Ben de buna, "Ah, günde üç ya da dört kez, üç ya da dört dakika. Ayrıca her zaman, ben uyanırken hiç durmadan."

Geleneğin, meditasyon seansında herhangi bir şeyin "olması" için her seferinde en az yarım saat oturmanız gerektiğini gerektirdiğini biliyorum. Ama bir kez daha, meditasyon yaptığınızda bir şeyin "olması" gerektiği inancını zihninizde tuttuğunuzu fark edin. Bir çeşit meditatif ödül istiyorsun, değil mi? Kendinize belirli bir süre bir şey yaptırıyorsunuz, belirli miktarda konsantrasyon ve disiplin harcıyorsunuz ve temettü istiyorsunuz. Meditasyon denklemi böyle kurulur: bedelini ödersiniz ve güzellikleri alırsınız.

Pek çok meditasyon geleneğinin bu temel tutumunda, sorgulanabilir olan tek bir temel var - düz eski gerçekliğin yeterince iyi olmadığı, yaşamdan memnun olmak için manevi bir desteğe ihtiyacınız olduğu inancı.

Ama gerçekten öyle misin? Tecrübelerime göre can sıkıntısı, ortaya çıkan anın gerçek olayına odaklanmak yerine içsel düşüncelerime ve gelecek beklentilerime aşırı derecede takılmaktan geliyor. Geçmiş-gelecek düşüncelerinden şimdiki an katılımına geçtiğimde canlanıyorum. Hayatın kıyasında yaşamak asla sıkıcı değil!

ZİHNİNİZİ SESSİZLEYİN

Meditatif deneyimle ilgili psikolojik çalışmalarımda, dünyanın tüm büyük geleneklerinde işleyen bir tema buldum: meditasyon, zihninizdeki kronik düşüncelerin akışını susturmak ve bunun yerine ortaya çıkan ana odaklanmak demektir. Ve meditasyon tekniklerinin gerçekten işe yaradığı yerlerde, farkındalığımıza hükmetme eğiliminde olan bilinç akışını susturmayı başarırlar.

Patanjali, zihindeki düşünce akışını susturmanın yollarını öğretti ve yüzyıllar boyunca Buddha ve sayısız diğer ustalar da öyle yaptı. Ama bildiğiniz gibi bunların hiçbiri kolay, hızlı veya tahmin edilebilir değil. Çalışmalarıma göre, tarih boyunca rahip kültünün meditatif yolu her zaman zorlaştırdığı görülüyor -aksi halde rahiplerin halk üzerinde hiçbir gücü yok- ve çoğu zaman din, aydınlanma satarken bile bir g oyunu haline geldi.

Bunu söylüyorum çünkü bir psikolog olarak meditasyon tekniklerine yaklaştığımda, "aklını sustur" meydan okumasını kırmam sadece birkaç yılımı aldı. Aklımdan geçen kendi düşüncelerimi izlemeye başladım ve geçici olarak durduklarında not aldım. Bunu kendin yapmanı tavsiye ederim; temel bir Budist meditasyonudur.

Fark ettiğim şey, bazı algısal deneyimlerin kendi içlerinde ve kendiliğinden zihnimi anında, doğal olarak ve hiç çaba harcamadan sakinleştirdiğiydi. Bunu da fark ettiniz - örneğin gün batımını izlemek zihni sakinleştirme ve iyi duyguları artırma eğilimindedir; bir gln veya göletin yüzeyinin dalgalanmasına bakmak da öyle; yüzünüze esen esintiye ve havadaki kokuya uyum sağlamak da öyle; sevişmek de öyle; harika bir yemek ya da sürükleyici bir konser de öyle; yani, aslında, dikkatinizi aynı anda iki veya daha fazla duyuusal deneyime eviren herhangi bir olay var mı?

Bir dakika, dedim kendi kendime. Kariyerimin ilk günlerinde, aynı şeyi fark ettiğimizde ve ne bulduğumuzu fark etmeden not aldığımızda, algısal araştırmalar yapan bir takımda olduğumu hatırlıyorum. Yıllardır bilmeden cevapla dolaşıyordum. Kalplerini istedikleri gibi atmayı gerçekten durdurabilen, bir usturayla kesilip kanamayı durdurabilen, kan basıncını istediği zaman düşürebilen ve daha pek çok şey yapabilen  Hindu yoga ustası üzerinde çalışıyorduk. Tüm bunlar olurken onları EEG makinelerine bağladık ve beyin dalgalarını izledik. Ve şunu kaydettik

aynı anda iki veya daha fazla duyusal olaya odaklanma meditasyonlarından birini yaptıklarında (örneğin bir ayak parmağını hareket ettirmek ve başını çevirmek) EEG'leri ani bir alfa kaymasını gösterdi. Bunu not ettik, ancak bu adamların gerçekleştirebilecekleri daha büyük başarılarla daha çok hayran kaldık ve içgörüyü kaçırdık.

Geriye dönüp baktığımda, "sessiz zihin" anlayışını fark ettim ve bilinçli olarak bu içgörüyü uygulayan bir meditasyonu bir araya getirmeye başladım. Mevcut Hindu ve Budist metodolojilerinden alabildiğim kadarını çıkardım: örneğin, meditasyonun birincil aracının odaklanmış farkındalık olduğunu binlerce yıldır biliyorlardı - zihnin her yeni anda bilinçli olarak nereye gideceğini seçme yeteneği. dikkat gücünü hedefleyin. Bu aracı etkili bir şekilde kullanmayı hatırlamak her zaman ilk adımdır.

Ve bu ilgiyi nereye yönlendirmeli? İnsan deneyiminin en önemli sabit duyusal olayına doğru: buruna giren ve çıkan havanın hissi. Özetle bu temel Hindu ve Budist meditasyonudur.

Ancak, algısal araştırmanın kendi içgörüsünü eklediği yer burasıdır: Kendi başına nefes farkındalığı ile durmak değil, aynı zamanda başka bir duyusal olayı dahil etmek için farkındalığı bir başka önemli çentiği genişletmek. Örneğin, oldukça doğal bir şekilde bilincin burundaki nefes farkındalığından genişleyerek nefes alırken ve verirken göğüs ve karındaki hareketleri de içerdığını bulmuştum.

Dikkatin kronik düşüncelerden saf deneyime doğru içsel kaymasını yaratan, farkındalığın bu ikinci genişlemesidir.

Bu son derece basit süreci araştırırken, zihin bir noktaya sabitlenmekten (sonradan düşünölmekten) aynı anda iki veya daha fazla duyumu algılamaya doğru genişledikçe psikolojik olarak gerçekten dikkate değer bir şeyin gerçekleştiğini buldum - farkındalık nokta sabitlemeden " her şeyi aynı anda görme" modu. Ve zihni sakinleştiren bu bilişsel değişimdir. Düşünceler doğrusaldır; zihinden birbiri ardına, kelime kelime, cümle cümle akarlar. Zihin, kronik nokta saplantısı yoluyla birinden diğerine (psikolojik olarak böyle düşünürüz) bakar.

Burnunuza giren ve çıkan havanın farkında olabilir ve yine de düşünebilirsiniz. Bu nedenle, sizi burnunuza giren ve çıkan havanın farkında olmaya zorlayan, ancak daha fazla rehberlik sunmayan Budist meditasyonu, çoğu insanı duvardan yukarı iter - düşünceler zihninize hükmetmek için geri dönmeye devam eder. Bu oyunu yıllarca, günde yarım saat meditasyon yaparak oynayabilir ve yine de geveze bir zihin tarafından rahatsız olabilirsiniz. Ama farkındalığınızı aynı zamanda göğsünüzdeki ve karnınızdaki nefes alma duyumlarını da içerecek şekilde genişlettiğinizde—kapow! Düşünmeye devam edebilirsen sana bir kuruş vereceğim.

Bu neden bu kadar etkili çalışıyor? Nokta sabitlemeden “her şeyi aynı anda görmeye” bilişsel geçiş nedeniyle. Nokta sabitlemeyi bırakıp bütünü bir kerede gördüğünüzde (aynı anda iki veya daha fazla duyum), zihninizin sessiz olduğu o kutsanmış şimdiki an durumuna geçersiniz ve daha derin sezgisel estetiğinize uyumlanırsınız. yerine beyin fonksiyonu.

GERÇEK UYANIŞ

Hindu ve Budist geleneklerinde, aydınlanmaya ulaşmaya çok vurgu yapılır: tamamen bilinçli bir zihin durumuna kalıcı olarak uyanmak. Meditasyondan istediğin bu mu? Çoğu insan yapar. Bu harika bir fikir.

Ne yazık ki, ortalama bir insanın meditasyon yapabileceği ve bir şekilde tam kalıcı aydınlanmaya ulaşabileceği inancı psikolojik olarak doğru değildir - hatta çoğu insan tarafından derinlerde arzu edilen bir şey bile değildir. Ben şahsen tüm aydınlanma kavramını bir kenara attım; gerçeğe tam olarak uymayan bir inançtır. Kaç tane aydınlanmış insan tanıyorsunuz? Yok canım?

Ve bu inancı attığınızda ne elde edersiniz? Kendini olduğun gibi, mükemmel olarak kabul etme özgürlüğüne sahipsin. İsa şöyle dedi: “Bu nedenle, göklerdeki Babanız kusursuz olduğu gibi, siz de kusursuz olun.” Vay. Bu tam bir emir. Ve sonra, Buddha'nın yüzyıllar önce sahip olduğu günlük yaşamdaki mükemmelliğin anahtarının aynısını verdi - kendinizi olduğunuz gibi kabul edin ve sevin.

Muhtemelen New Age hareketinin en rahatsız edici alışkanlığı ve aslında bağımlılığı (umarım bitip bitmiş olan aşırı ticarileştirilmiş bir aşamadır).

ile bu noktada), olduğun gibi iyi olmadığın yerleşik tek astardı. Aynı eski rahip mantrasıydı - eğer derinlere iner ve şunu şunu yaparak ve şunu ve şunu satın alarak kendinizi “geliştirirseniz”, o zaman (gelecekte bir noktada) hayatınızda her şey iyi olacak. Başka bir deyişle, olduğun gibi olmak yeterince iyi değil. Mükemmellik için çabalamalısınız.

Ancak, tüm dinlerin gerçek öğretilerinin derinliklerinde, tıpkı olduğunuz gibi mükemmel, bütün ve kabul edilebilir olduğunuza dair temel inanç vardır. Tanrı'nın sizi sevmesi için kendinizi geliştirmenize gerek yok.

Aynı şekilde ortaya çıkan sonsuz an ile. Elbette, Barack haklı, dünyada değişime ihtiyacımız var. Biz gelişen bir toplumuz ve evrim sağlıklı çünkü tutumlarımızı ve davranışlarımızı gerçeğe daha iyi uyacak şekilde sürekli olarak uyarlıyoruz. Ama tam burada ve şimdi, hava burnunuza akarken, bu an Tanrı'nın mükemmel yaratımıdır ve biz kimiz ki onu mükemmelden daha az olarak değerlendireceğiz? Ve bu bizim kendimiz için de geçerli. Tam şu anda burada tamamen iyiyiz, tam sevgi ve kabul için sıfır değişiklik gerekli.

Anladığım kadarıyla çoğu insan meditasyon yaparken gerçekten istediği şey, her şeyin olduğu gibi mükemmel olduğu hissine girmek. Kundalini enerjisinin vücudunuzda mükemmel kanallarda aktığını deneyimlemek elbette radikal bir acele olabilir. Ama nihayetinde bu, o sessiz huzur ve tatmin duygusunu, Tanrı ile doğrudan birlik hissini, yaratıcınızla bir olmanın kesinliğini getirmeyecek.

KISA BİR SONSUZ YOL

İçimizde bulunan huzur, içgörü ve memnuniyet kaynaklarımıza bağlı kalmak için düzenli olarak, hatta sürekli olarak hangi süreci yapabiliriz? İşte benim için işe yarayan şey - aşağıdaki odak ifadelerini her gün kendinize sık sık söyleyin:

1. “Burnumdan içeri giren ve çıkan havayı hissediyorum.”
2. “Nefes alırken göğsümdeki ve karnımdaki hareketleri de hissediyorum.”
3. “Şu anda tüm vücudumun burada olduğunun farkındayım.”
4. “Tıpkı şu anda olduğum gibi kendimi onurlandırıyor ve seviyorum.”

Sadece bir dakika duraklarsanız ve bu odak cümleleri kendinize bir kez söylerseniz

bir saat, hayatını değiştireceksin. Ve günde bir kez, temel bir çakra dengeleyici kundalini meditasyonundan geçmeyi unutmayın. Ve elbette, istediğiniz kadar sessizce oturun. Bilişsel psikoloji ve meditatif geleneklerin birleşmesinden oluşturduğum, deneyiminize katkıda bulunacak birkaç başka odak cümlesi de var. (Daha fazla bilgi için bkz. iUplift.com .)

Bugünlerde beni özellikle endişelendiren şey, işte sürdürdüğümüz bilincin kalitesi ve önemli kararlara getirdiğimiz ruhsal bağlantı. Muhtemelen günde en az sekiz saatinizi işte geçiriyorsunuz ve sizi o günün her anında nefesinizin ve kalbinizin farkında olmaya davet ediyorum. Ayrıca, aileniz ve sevgilinizle birlikteyken de aynı çabayı gösterin. Nefes farkındalığını birincil hale getirin ve diğer her şey ruhsal olarak ilham alan ve güçlendirilmiş bir deneyim olarak ortaya çıkar. Kundalini yükümüzü iyi kullanmayı düşündüğüm şey budur!

BÖLÜM II

KUNDALİNİ VE SAĞLIĞINIZ

*Sağlık Uzmanlarından, Terapistlerden, Bilim Adamlarından, Araştırmacılardan ve
Kundalini Deneyimlerinin Klinik Araştırmaları*

Terapi Olarak Kundalini Yoga

Bir Araştırma Perspektifi

SAT BİR SINGH KHALSA, Doktora

şu anda Kundalini Araştırma Enstitüsü araştırma direktörü ve Harvard Tıp Okulu'nda tıp profesörü olan Sat Bir Singh Khalsa, otuz beş yıldan fazla bir süredir yoga yaşam tarzı uyguluyor ve sertifikalı bir Kundalini Yoga eğitmenidir. Aşağıdaki makalede, Yogi Bhajan'ın Batı'ya getirdiğı Kundalini Yoga uygulamasının terapötik yönlerinin bir analizini paylaşıyor. Kundalini yoganın diğerk sağılık sorunlarının yanı sıra obsesif-kompulsif bozukluk ve uyku bozuklukları da dahil olmak üzere sağılık sorunlarını tedavi etmek için nasıl kullanıldığına dair araştırmaları gözden geçiriyor. Kundalini Yoga'nın çeşitli bozuklukları tedavi edebileceğı, kişinin yaşam kalitesini iyileştirebileceğı ve sağılığı iyileştirebileceğı - ve bu klinik araştırmaların bu olasılığı doğırlayabileceğı - zorlayıcı olasılığını artırıyor.

Kelime *Kundalin*i ve çok daha spesifik bir terim *Kundalini Yoga*sı Yoga literatüründe çeşitli farklı yazarlar ve yoga okulları tarafından yaygın olarak kullanılmıştır. Yogik felsefe ve teoride, Kundalini genellikle omurgada akan süptil, eterik enerjiye atıfta bulunur ve Kundalini uyanışları veya ruhsal/mistik deneyimlerle ilişkilendirilir. Bunlar, yoga pratiğinin amacı olan bilinç durumlarının göstergesidir; Genel olarak, tüm yoga disiplinlerinin amacı, birleşik bir bilinç durumuna ulaşmaktır veya *samadhi*. Bu nedenle, eğer bu durumun kökeninde Kundalini enerjisi varsa, o zaman sadece Kundalini Yoga olarak adlandırılan uygulamalar değıl, tüm yoga uygulamalarının bir şekilde Kundalini enerjisini harekete geçirmeyi amaçladığı söylenebilir.

Bu argümana rağımen, modern uygulamada, farklı yoga stilleri ve okulları çeşitli isimler benimsemiştir. En yaygın olanı genel terimdir *Hatha Yoga*, öğretime ve okula bağılı olarak, yoga duruşlarını içerir ve ayrıca meditasyon, nefes alma veya mantra uygulamaları gibi yoga ile ilişkili ek teknikleri içerebilir. Ayrıca belirli bir okul veya yoga ustası ile ilişkilendirilen ve esasen Hatha Yoga olan ve onları birbirinden ayıran isimlere sahip bir dizi yoga stili de vardır.

(örneğin, Iyengar, Ashtanga, Bikram, Kripalu, Integral, vb.). Daha az okul, en belirgin olanı Yogi Bhajan tarafından öğretilen stili içeren Kundalini Yoga'yı uygular. (Bu okul genellikle diğer Kundalini Yoga okullarından "Yogi Bhajan tarafından öğretilen Kundalini Yoga" ifadesiyle ayrılır.) Özünde, Kundalini Yoga tarzı uygulamaların tümü Hatha Yoga ile ilişkili uygulamalarla büyük ölçüde örtüşür ve benzerdir. genel hedefler ve felsefede. Yogi Bhajan tarafından öğretilen Kundalini Yoga, jenerik hatha yoga ile aynı duruşların ve nefes egzersizlerinin çoğunu içerdiğinden, sıradan bir inceleme, bunun tipik hatha uygulamalarından ayırt edilemez olduğunu gösterir. Daha yakından bir araştırma, kullanımında önemli bir fark ortaya koymaktadır. *kriyalar*, belirli problemler için protokoller ve derin meditasyon uygulamalarının ve çok çeşitli egzersiz setlerinin kesintisiz entegrasyonu. Bu, onu terapötik uygulamalar için karşılaştırmalı farklılıkların yanı sıra çoğu meditasyonun altında yatan evrensel mekanizmaları incelemek için zengin bir teknik kaynağı yapar.

Yogi Bhajan, 1960'ların sonlarında Kuzey Amerika'ya gelişinden sonra Kundalini Yoga'yı öğretmeye başladı ve Hindistan'da çok az varlığı olmasına rağmen, şimdi Batı'daki en büyük yoga okullarından biri ve burada yaygın olarak uygulanıyor. Artık çok aktif örgün öğretmen yetiştirme programları var. Bunlar 1972'de Yogi Bhajan tarafından kurulan kar amacı gütmeyen Kundalini Araştırma Enstitüsü tarafından geliştirilir ve düzenlenir. Öğretimin özgünlüğünü ve kalitesini garanti eder ve araştırma ve uygulamayı teşvik ederler. 3HO Vakfı'nın bir parçası olarak bir Kundalini Yoga öğretmeni derneği de vardır. Yogi Bhajan'ın Kundalini Yoga'sı kesinlikle içsel psikolojik ve ruhsal büyüme ve gelişmeye odaklanır ve bu nedenle yoga ve yogik felsefenin en derin hedefleriyle tutarlıdır. Buna göre,

Yoga genel olarak başlangıçta içsel gelişimi hedeflese de, olumlu psikolojik ve fizyolojik değişiklikler yaratma kabiliyeti doğal olarak terapötik bir müdahale olarak kullanılmasına yol açmıştır. Bu nispeten yeni yoga uygulaması, yirminci yüzyılın başlarında Hindistan'da resmen başladı. Bununla birlikte, "yoga terapisi" artık hem Hindistan'da hem de Batı'da genel halk için önleyici ve tedavi edici bir uygulama olarak yaygındır. Uluslararası Yoga Terapistleri Derneği, yıllık toplantılar düzenler ve bir akrana sponsor olur.

gözden geçirilmiş araştırma dergisi ve profesyonel bir haber bülteni.

Yoga uygulamasının terapötik yararlarının çoğu, ruh hali, zindelik, stres ve yaşam tarzı üzerindeki olumlu etkiler yoluyla doğada genel olabilir. Bununla birlikte, bazı yoga uygulamalarının belirli fiziksel ve psikolojik süreçler üzerinde özellikle aktif olduğu ve bu nedenle belirli tıbbi ve psikolojik bozukluklar için yardımcı terapötik uygulamalar olarak özellikle etkili olabileceği de kesindir. Farklı yoga uygulamalarının çeşitliliğine birçok etki atfedilmiştir ve bu iddia edilen etkilerin doğası, iddiada bulunan yoga ustası, eğitmeni veya yoga okuluna bağlı olarak değişebilir. Ancak bilimsel bir bakış açısıyla, bu iddiaları desteklemek için çok az araştırma yapılmıştır: bu soru, yoga araştırmalarında gelecekte ilgi duyulan bir alanı temsil etmektedir.

Yogi Bhajan tarafından öğretilen Kundalini Yoga, geniş bir uygulama yelpazesini içerir ve Yogi Bhajan, çoğu için hem normal, sağlıklı psikofizyoloji hem de tıbbi ve psikolojik anormallikler üzerinde belirli etkiler atfeder. Kundalini Yoga uygulayıcıları ve eğitmenleri, arzu edilen veya ihtiyaç duyulan belirli fiziksel ve psikolojik gelişim alanlarını hedefleyen, aralarından seçim yapabilecekleri geniş bir uygulama menüsüne sahiptir; bu nedenle terapötik bir müdahale olarak çok uygun olabilir.

Yogi Bhajan, Kundalini Yoga'nın terapötik kullanımını resmi olarak genişletti ve detaylandırdı ve buna bağlı bir dizi öğreti ve kendi adını verdiği bilgi bütünü geliştirdi. *hümanoloji*. Ayrıca, öğretilerinin pratik tıbbi uygulamasına adanmış bir enstitü olan Guru Ram Das Tıp ve İnsanbilim Merkezi'nin oluşumuna ilham verdi; kronik veya yaşamı tehdit eden hastalıkları olan kişiler ve aile üyeleri için Kundalini Yoga ve meditasyon eğitimi verir, sağlık hizmeti sağlayıcılarına sürekli eğitim ve mesleki eğitim sunar ve Kundalini Yoga uygulamasının sağlığa yararları hakkında sonuç çalışmaları yürütür. Artık New Mexico'da Guru Ram Das merkezi tarafından ve İsveç'teki bir program da dahil olmak üzere diğer mekanlarda Kundalini Yoga tekniklerinin terapötik uygulaması için eğitim programları var.

Yogi Bhajan'ın terapötik bir müdahale olarak yoganın mantığı, modern yoga terapisi uygulamasında kullanılan ortak ilkelerin çoğunu paylaşır. Uyarılmayı azaltmak için temel bir uygulama olarak hizmet etmenin yanı sıra ve

stres toleransını ve esnekliği geliştiren yoga uygulamalarının, beden ve zihin içindeki dengesizlikleri onarabildiği de iddia edilmektedir; bu tür dengesizliklerin birçok tıbbi ve psikolojik durumun altında yatan neden olduğuna inanılmaktadır. Yogi Bhajan, özellikle ve belki de benzersiz bir şekilde, yoga uygulamalarının etkilerinin tam olarak hangi mekanizmalar aracılığıyla gerçekleştiği konusunda spesifikti. Kundalini, prana, çakralar, süptil enerji alanları ve auralar dahil olmak üzere yogik teoride sıklıkla tartışılan zihin-beden kompleksi içindeki süptil enerji merkezlerine ve süreçlerine sık sık atıfta bulundu. Bunlara genellikle akupunktur, basınç noktaları ve meridyenler gibi diğer süptil enerji sistemlerinin tanımını eklerdi. Bir terapist ve danışman olarak pratiğinde, genellikle bir durumu teşhis etti ve ardından bunun için bir meditasyon, bir dizi egzersiz veya duruş reçete etti.

Bu tarih göz önüne alındığında, Kundalini Yoga uygulamalarının bir dizi farklı rahatsızlık ve özel popölasyonlar için etkili olduğu düşünölmesi şaşırtıcı değildir. Çeşitli fiziksel ve zihinsel durumlar için önerilen yoga egzersizleri ve meditasyonları içeren Kundalini Yoga üzerine çok sayıda kitap ve kılavuz yayınlanmıştır. Yazarlar ve araştırmacılar Mukta Kaur Khalsa,[1] David Shannahoff-Khalsa,[2] ve Dharma Singh Khalsa[3], bir dizi psikolojik/psikiyatrik durumu hedef alan Kundalini Yoga tekniklerini sağlayan yayınlanmış kitaplara sahiptir. Bilimsel ve alternatif tıp dergilerindeki yayınlar ve kitap bölümleri, Kundalini Yoga uygulamalarının tıbbi yararını, kalp hastalığı, mide-bağırsak bozuklukları, kısırlık, depresyon,

Büyüyen bir bilimsel biyomedikal araştırma grubu, hem normal deneklerde hem de hasta popölasyonlarında bir dizi Kundalini Yoga uygulamasının faydasını ele aldı. Ancak bu yazıda sadece hasta popölasyonlarında yapılmış Kundalini Yoga araştırmasını gözden geçiriyorum. Umuyorum ki bu, bu uygulamaların geniş potansiyel uygulaması ve faydası hakkında bir fikir verecektir. Bu araştırma, bu tür uygulamaların doğrulanabileceği bir araç olarak özellikle önemlidir ve bu nedenle, yalnızca mevcut hastalığın tedavisi için değil, aynı zamanda hastalıkların önlenmesi için de değerli ek tıbbi zihin-beden müdahaleleri olarak kabul edilir.

Kundalini Yoga'nın özel veya klinik popölasyonlar için uygulanmasında belki de en erken çaba, 3HO Foundation SuperHealth programı olarak adlandırılan şeydi. Bu, 1970'lerde Tucson, Arizona'da başlatılan bir bağımlılık iyileştirme programıydı; sadece yoğun Kundalini Yoga uygulamalarını değil, aynı zamanda Yogi Bhajan'ın bağımlılık yapan davranışları tedavi etmek ve madde bağımlılığını iyileştirmek için yardımcı olduğu belirtilen diyet ve yaşam tarzı değişikliklerini de içeren kapsamlı bir konut müdahalesiydi. Program Tucson'da yayınlanmış araştırma değerlendirmesinden geçmemiş olsa da, büyük ölçüde başarılı oldu ve devletten sürekli hibe desteği aldı. Yayınlanmamış bir değerlendirmede, programın hem alkol (yüzde 76 iyileşme) hem de uyuşturucu kullanımı (yüzde 73 iyileşme) için güçlü sonuçları olduğu gösterildi. Ayrıca, teminat etkileri,

Hindistan'ın Amritsar şehrinde yakın zamanda yürütölen bir SuperHealth bağımlılık programı da bir araştırma değerlendirmesine tabi tutuldu ve sonuçlar nihayetinde bir madde bağımlılığı araştırma dergisinde yayınlandı.[5] Bu programda, çeşitli madde kötüye kullanım profillerine sahip on hastaya, doksan günlük kapsamlı bir 3HO Foundation SuperHealth yaşam tarzı ve evde tedavi programı uygulandı. Dürtösel ve bağımlılık yapan davranış, depresyon ve kaygı, günlük yaşam ve rol işleyişi ve iyileşme kalitesi dahil olmak üzere, madde bağımlılığında önemli olan bir dizi kilit sonuç ölçütünde önemli ve istatistiksel olarak anlamlı gelişmeler bulundu. Bir dizi Kundalini Yoga eğitmeni arasında bağımlılıktan kurtulmaya yönelik Kundalini Yoga uygulamalarına sürekli aktif bir ilgi ve uygulama vardır.

Ulusal Sağlık Enstitöleri Ulusal Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Merkezi'nin desteğiyle David Shannahoff-Khalsa, obsesif-kompulsif bozukluğun tedavisi için bir Kundalini Yoga protokolünün etkinliğini beş hastadan oluşan bir klinik vaka çalışmasında araştırdı. -yıllık tedavi protokolü.[6] Hastalar bir takım psikolojik özelliklerde istatistiksel olarak anlamlı azalmalar yaşadılar ve bazı hastalar ilaç dozlarını azaltabildiler. Bu çalışmayı San Diego'daki Çocuk Hastanesinde yürütölen daha resmi ve kapsamlı randomize kontrollü bir çalışma izledi.[7] sonuçları

Bu çalışma, önceki ön çalışmanın sonuçlarını doğruladı ve Yale-Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği ve Symptom Kontrol Listesi-90-Revize Obsesif Kompulsif Ölçeği de dahil olmak üzere bu bozukluğa yönelik bir dizi klinik ölçümde üç aylık bir süre boyunca önemli gelişmeler gösterdi. Shannahoff-Khalsa, Kundalini Yoga protokolünün obsesif-kompulsif bozukluk için etkili bir tedavi olduğu sonucuna varabildi. Ayrıca Kundalini Yoga tedavisinin olumsuz yan etkileri yoktu. Önemli olarak, bu bozukluk için standart farmakoterapi ile iyi bir şekilde karşılaştırılan bir etkinlik göstermiştir. Obsesif kompulsif bozukluğun anksiyete bozukluklarının bir alt sınıfı olduğu göz önüne alındığında, Kundalini Yoga'nın yaygın anksiyete bozukluğu, panik atak ve fobiler gibi diğer anksiyete bozukluklarının tedavisinde de faydalı olabileceği muhtemeldir.

Kendi araştırmam, adı verilen Kundalini Yoga nefes meditasyonunun etkinliğini değerlendiriyordu. *Shabad Kriya* Bu, Yogi Bhajan tarafından uykuya yardımcı olacak bir teknik olarak öğretilmiştir. Uyku için bir dizi yogik uygulama sunmasına rağmen, bu özel meditasyon, öğrenmesi kolay olduğu ve güçlü fiziksel duruşlar uygulayacak gücü veya esnekliği olmayan kronik uykusuzluk hastaları tarafından uygulanabileceği için özellikle uygundu. Kronik uykusuzluğu olan yirmi hastayla yapılan bir ön denemede, otuz bir dakikaya kadar *Shabad Kriya* içeren sekiz haftalık bir tedavi, günlük uyku günlükleri ile değerlendirildi. Bu, kendi kendine bakım formatında teslim edildi; deneklere, bir hafta sonra kısa bir yüz yüze takip ile bir saatlik bir talimat oturumu verildi ve ayrıntılı yazılı talimatlar verildi. Daha sonra, yatmadan hemen önce, her gün kendilerine öngörülen tekniği uyguladılar. Bu ön denemenin sonucu, deneklerin ortalama olarak sekiz hafta boyunca uyku etkinliği, toplam uyku süresi ve toplam uyanma süresi[8] dahil olmak üzere bir dizi temel uyku ölçümünde herhangi bir olumsuz yan etki rapor edilmeden istatistiksel olarak anlamlı iyileşmeler gösterdiğini gösterdi. Daha sonra, aynı müdahale ile randomize kontrollü bir çalışma tamamlandı. Bu denemeden elde edilen sonuçlar, sonuçların ön denemeden elde edilen sonuçlar kadar veya onlardan daha iyi olduğunu göstermiştir.[9] Bu sonuçlar, Kundalini Yoga'nın uykusuzluk için ve ayrıca uykusuzluk gibi yüksek düzeyde fizyolojik uyarılma ile karakterize edilen diğer bozukluklar için mevcut geleneksel davranışsal tedavilere değerli bir yardımcı olabileceğini kanıtlayabilir.

Yogi Bhajan'ın terapötik amaçlar için öğrettiği başka bir tekniğe Breathwalk denir. Bu teknik, Kundalini Yoga meditasyonunu, mantrasını ve nefes almayı çeşitli yürüme teknikleriyle birleştirir ve Yogi Bhajan'ın kıdemli öğretmenlerinden biri, Kundalini Yoga eğitim direktörü ve Yogi Bhajan'ın baş yazarı Gurucharan Singh Khalsa tarafından desteklenmiştir. Breathwalk hakkında kitap.[10] Belirli yoga tekniklerini uygulamada zorluk çeken Batılılar için özellikle pratik bir terapötik yaklaşımdır ve bu tekniğin zaten sosyal olarak aşına olduğu ve sıradan yaşam koşullarında uygulanabileceği gerçeğine çekilebilir. Yakın zamanda, Guadalajara Üniversitesi'nde insülin direnci sendromlu kronik hepatit C hastalarında yapılan bir klinik deneyde Breathwalk müdahalesi kullanıldı. Bu çalışmanın sonuçları zindelik, vücut kompozisyonu, lipid profili, karaciğer enzimleri ve metabolik ve ruh hali durumunda önemli gelişmeler olduğunu ortaya koydu.[11] Yazarlar, "Nefes yürüyüşü, kronik karaciğer hastalığı olan hastalarda, özellikle hastalığın erken evrelerinde ve obezite, metabolik sendrom ve tip gibi diğer kronik patolojik durumlarda bir araç olarak uygulanabilecek, uygulaması kolay yenilikçi bir egzersiz tekniğidir" sonucuna varmışlardır. 2 diyabet." Utah Üniversitesi Ağrı merkezinde, Breathwalk'un fibromiyaljide ağrıyı hafifletme ve devam eden ağrı sendromları üzerindeki etkilerini incelemek için yeni araştırmalar devam ediyor. [11] Yazarlar şu sonuca varmışlardır: "Nefes yürüyüşü, kronik karaciğer hastalığı olan hastalarda, özellikle hastalığın erken evrelerinde ve obezite, metabolik hastalıklar gibi diğer kronik patolojik durumlarda bir araç olarak uygulanabilen, uygulaması kolay, yenilikçi bir egzersiz tekniğidir. sendromu ve tip 2 diyabet." Utah Üniversitesi Ağrı merkezinde, Breathwalk'un fibromiyaljide ağrıyı hafifletme ve devam eden ağrı sendromları üzerindeki etkilerini incelemek için yeni araştırmalar devam ediyor. [11] Yazarlar şu sonuca varmışlardır: "Nefes yürüyüşü, kronik karaciğer hastalığı olan hastalarda, özellikle hastalığın erken evrelerinde ve obezite, metabolik hastalıklar gibi diğer kronik patolojik durumlarda bir araç olarak uygulanabilen, uygulaması kolay, yenilikçi bir egzersiz tekniğidir. sendromu ve tip 2 diyabet." Utah Üniversitesi Ağrı merkezinde, Breathwalk'un fibromiyaljide ağrıyı hafifletme ve devam eden ağrı sendromları üzerindeki etkilerini incelemek için yeni araştırmalar devam ediyor.

Yakın zamanda yapılan bir çalışma, Kundalini Yoga'nın afazi ve ince motor koordinasyonunda iyileşme yoluyla inme rehabilitasyonunda da faydalı olabileceğini öne sürdü. New York City'deki Continuum Sağlık ve Şifa merkezinde haftada iki kez, on iki haftalık Kundalini Yoga müdahalesi kullanılarak üç felçli hasta üzerinde küçük bir pilot çalışma yapıldı.[12] El becerisi ve afazinin değerlendirilmesi için standart yöntemler kullanan yazarlar, her üç hastanın da her iki sonuçta önemli iyileşme gösterdiğini buldular. Yazarlar şu sonuca varmışlardır: "Bu çalışma, Kundalini yoganın konuşma bozukluğu üzerindeki potansiyel faydalarını göstermektedir ve Kundalini'nin sadece felç kaynaklı afazi üzerindeki değil, aynı zamanda kekemelik ve konuşma engelleri gibi diğer konuşma bozuklukları üzerindeki etkilerine ilişkin daha ileri çalışmalara duyulan ihtiyacı göstermektedir.

Yukarıda açıklanan yayınlanmış çalışmalara ek olarak, ayrıca bir dizi

yayınlanmamış klinik Kundalini Yoga çalışmaları. Uykusuzluk konusundaki araştırmama ek olarak, uykudaki gelişmeleri değerlendirmek için iki çalışma daha yapıldı. Goran Bol tarafından yayınlanmamış bir İsveç çalışması, "uykuyu fethetmek" için önerilen bir dizi güçlü Kundalini Yoga egzersiziyle uykuda iyileşmeler buldu. Bu özel egzersiz seti, Kundalini Yoga'da "köprü pozu" olarak adlandırılan ancak Hatha Yoga'da "masa pozu" olarak bilinen, Yogi Bhajan'ın özellikle uykuyu iyileştirmek için yararlı bir uygulama olarak öğrettiği bir duruşu yaygın olarak kullanır. San Diego'daki Alliant International Üniversitesi'nde yürütülen kontrollü bir çalışmanın yakın tarihli bir tez tezinde, Kundalini Yoga uygulayan uyku bozukluğu olan katılımcıların uyku başlangıcından sonra uyanma süresinde ve yaşam kalitesinde önemli gelişmeler olduğu bulundu. kontrol denekleriyle karşılaştırıldığında.[13] Dharma Singh Khalsa'nın Alzheimer Araştırma ve Önleme Vakfı aracılığıyla Pennsylvania Üniversitesi araştırmacıları ile birlikte devam eden çalışmaları, Kundalini Yoga meditasyonunun etkinliğini gösteriyor. *Kirtan Kriya* hafif bilişsel bozukluğun (veya erken Alzheimer hastalığının) tedavisinde. Bu çalışma, Alzheimer'ın önlenmesi veya tedavisi için potansiyel olarak faydalı bir ek tedavi sağlamayı amaçlamaktadır. Guru Ram Das Tıp ve İnsan Bilimi merkezindeki araştırmacılar tarafından yürütülen diğer yayınlanmamış araştırma çalışmaları, Kundalini Yoga'nın diyabetli hastalar için faydalarını değerlendirdi. Bu çalışmalar, bu hasta popülasyonunda bir dizi önemli ruh hali ve psikolojik sonuçlarda iyileşmeler göstermiştir. Bu çalışmalar, şu anda devam etmekte olan Kundalini Yoga tedavi girişimlerinin küçük bir örneğini temsil etmektedir. Kundalini Araştırma Enstitüsü, bu programları kolaylaştırmaya ve etkinliklerini belgelemek için bu programların uygun ve kapsamlı araştırma değerlendirmelerine destek sağlamaya kendini adanmıştır.

Özetle, Kundalini Yoga'nın çok çeşitli tıbbi ve psikolojik durumlar için terapötik bir tedavi olarak potansiyel faydası olduğu açıktır. Etkinliğinin, zihin-beden uygulamalarının gevşeme tepkisini indüklemeye ve böylece uyarılmayı azaltma ve stres toleransını ve dayanıklılığı artırma konusundaki genel yeteneğine mi yoksa bu uygulamaların belirli fiziksel ve psikolojik etkilerine mi atfedilebileceği gelecekteki araştırmalarla belirlenecektir. Gelecekteki çalışmalar için beklemesi gerekebilecek bir başka bilimsel soru, Kundalini enerjisinin kendisi de dahil olmak üzere süptil enerji süreçlerinin sağlık ve şifa sürecinde oynadığı roldür.

Ek bilgi için aşağıdaki Web Sitelerine bakın:

3HO Vakfı:3ho.org

Kundalini Araştırma Enstitüsü:kriteachings.org

Uluslararası Kundalini Yoga Öğretmenleri Derneğı:kundaliniyoga.com

Guru Ram Das Tıp ve İnsanbilim Merkezi:grdcenter.org Nefes Yürüyüşü:
nefes.yuruyusu.com

Alzheimer Araştırma ve Önleme Vakfı:
alzheimersprevention.org

Kundalini ve Sağlık

Ruhsal Uyanışla İyi Yaşamak **OLGA LOUCHAKOVA**

Olga Louchakova, transpersonel psikoloji profesörü ve Transpersonal Enstitüsü'ndeki Nörofenomenoloji merkezinin yöneticisidir.

Psikoloji. Hridayam'ın usta bir öğretmenidir.®Kundalini Yoga Okulu. Bu yazıda, kundalini uyanış gösterisi kundalini arayüzleri ile fiziksel ve zihinsel sağlık arasındaki deneyimlerini paylaşıyor. Rusya, St. Petersburg'daki Pavlov Fizyoloji Enstitüsü'nde sinirbilimci olarak çalışmış, çakralar, meridyenler ve “düğümler, Kundalini enerjisinin sıkışıp hastalığa, hastalığa veya duygusal kargaşaya neden olabileceği eşikler olarak da bilinir. Ayrıca, bu zorlu kundalini uyanışlarını deneyimleyenlere, bunlar üzerinde çalışmanın ve ruhsal güçlerini olumlu bir şekilde deneyimlemenin yolları olduğunu tavsiye eder. Şu tür soruları yanıtlıyor: Vücudun belirli çakraları veya bölgeleri, belirli otoimmün hastalıklar veya sinir sistemi arızaları ile ilişkili mi? Kendimizle ilgili farkındalığımızı psikolojik ve ruhsal da dahil olmak üzere tüm seviyelerde genişleterek kundalini'ye daha iyi hazırlanabilir miyiz?

Kundalini'nin ikili bir doğası vardır. Hint metafiziğine göre, “o”, ruhtan maddeye akan, evrenin tezahür eden gücü olan Shakti'dir. Kişinin ruhsal uyanışı olan ters akışında, ruhtaki kaynağına geri akar. Onun akışıyla, madde ve ruh tek bir sürekliliğin zıt uçları olarak tezahür eder. İnsan vücudundaki bu canlı enerji, farklı ontolojik düzenlerde sonsuza dek var olmaya mahkûm edilen zihin kaynaklı felsefelerimizin çiftte gerçekliklerini birbirine bağlar: “gerçek” alemleri ve “ideal” alemleri. Tüm geleneklerin mistikleri, bu gerçekleri her zaman, bedensel “dünyadan” ruhsal “gök”e bir süreklilik olarak, bağlantılı olarak görmüşlerdir. İnce enerjilerin spektrumu aracılığıyla, maddi beden katıları, zihnin elle tutulamayan yaratımlarına akar.

ve sadece “şimdi”deki varoluş, duyarlılık ve ebedi doluluk böylesine sahip olan. Bu öze dönüş yolu, kundalini yolu. Her zaman ölümsüz ruhun bir paradoksunu içerir, kendini an be an bozulabilir, sonlu, sınırlı insan vücudunun yoğunluğu ve karanlığında açığa çıkarır. Böylece, beden ruhsal uyanışın bir katılımcısı olur ve bedende uykuda olan engelleri ve gizli koşulları gün ışığına çıkaran yüksek ruhsal doğanın enerjilerine giden bir kanal haline gelir.

Geleneksel kundalini yoga, bedeni yüksek ruhsal enerjilerin akımına hazırlayan ön ruhsal uygulamaları tanıtarak bedenlenmiş uyanış paradoksunu ele aldı. Etik arınma, bedensel duyumlara yönelik farkındalık ve fiziksel duruşlar ve nefes kontrolü uygulamaları, kundalini enerjisinin aktivasyonundan önce gelmeyi amaçlıyordu. Beden, psişe ve davranış, böylece uyum ve uyum içinde, kundalini'nin uyanması için mükemmel kabı yarattı. İdeal olarak, temiz ve misafirperver bir nehir yatağından akan bir nehir gibi, dönüşüm enerjileri, beden veya zihin sağlığı için herhangi bir soruna neden olmadan mükemmel vücuda nüfuz eder ve bilgi verir.

Aksine, kundalini'nin yaşamın devam eden stresleri arasında kendiliğinden uyanması, hiçbir şekilde varlığımızın uyumuna katkıda bulunan bir olay değildir. Bir yanda ruhsal uyanış, kendini tanımaya ve dolayısıyla mutluluğa ulaşmaya yol açar. Öte yandan, uyanışın doğasında bulunan çağrılmamış dönüşüm, varlığımızın zayıf homeostaziyle çatışmalar yaratır. Beden ruhsal uyanışa nasıl tepki verir? Böyle bir uyanış fiziksel sağlığınıza ne yapar? Bedenlenmiş bir kundalini uyanışı şunları içerir:*söz vermek*Ancak vücut bu potansiyel tıkanıklıkları “temizleyene” veya çözene ve ardından enerji akışını geri yükleyene kadar ortaya çıkan uyku halindeki hastalıkları iyi bir şekilde ortaya çıkarabilir veya aktive edebilir. Ruhsal uyanışın ortaya çıkma şekli nedeniyle, psikosomatik tıp, psikonöroimmünoloji ve zihin ve beden arasındaki bağlantıları dikkate alan diğer tıp alanları, zahmetli kundalini uyanışlarında özel olarak kullanılabilir.

RUHUN BÜYÜKLÜĞÜ VE BEDENİN KESİNTİSİ

Ruhun enginliđi ile bedeninin nihailiđi arasındaki iliřkiyi dűřűnűn. İřte kırklı yařlarının ortasında bir kadın olan Sherry'nin hikayesi. Bir gece, vűcudunun sol tarafında gűçlü bir endiře ve gűđűste doruđa ulařan bir ađrı hissetti. Kalp krizi geçirip geçirmediđini merak etti. Acının dinedeđini umarak ambulansı aramayı ertelemeye karar verdi. Gerçekten de, birkaç saatlik kargařadan sonra durumu deđiřti. Acı gitti ve aynı anda hem kendisi hem de orada bulunan her canlı varlık olduđu yeni bir varoluř durumuna geçti. O, bűcekler ve hayvanlar, balinalar ve melekler, çocukları ve ataları, azizler ve katiller, dűnya dıřı varlıklar ve henűz dođmamıř varlıklardı. Zevk, acı, içgűrű, terűr, ařk, tehlikeler ve cennet, dođumlar ve űlűmler ve akla gelebilecek her řeyi yařadılar. Bu bir sűre devam etti ve sonra azaldı. Eđer kiřinin kendi yařamıyla bař etmesi zor olabiliyorsa, tűm varlıkların yařam deneyiminde var olmak ne kadar da zordur! Herkesin ve her řeyin kalbinde yařayan ve tűm evreni içine alan duyarlılık, Sherry'nin kalp ađrısı deneyimiyle kendini gűsterdi.

Sherry, daha sonra kundalininin kalp merkezini açtıđını keřfettiđi deneyime teslim olmayı bařardı. Ayrıca bu deneyimi, açılıř geçtikten sonra geri dűnen dűnyevi bilinç deneyimiyle bűtűnleřtirebildi. Ancak daha az iyi huylu bir durum hayal edilebilir. űrneđin, Swami Abhishiktananda olarak da bilinen Fransız Benedictine keřiři Henri le Saux, kalp merkezinde açıkça ruhsal bir uyanıř olan tam geliřmiř bir kalp krizi geçirdi.

Açılan bir kalp merkezinin ruhsal geniřlemesi ile gűnlűk ego temelli bilincin sınırlamaları ve "normalliđi"nin yan yana gelmesi, zihin için űnemli bir çatıřma yaratır. Meditasyon űđrencilerimden biri olan sekiz yařındaki bir kız çocuđu haklı olarak, "İçimiz, dıřımızdan çok daha bűyűđűz" diye fark etti. Zihni űnemsiz řeylere çok bađlıysa, olađandıřı algıya kapalıysa veya sadece aliřılmıř zaman ve mekan boyutları ve kiřinin bařkalarıyla aliřılmıř gűç iliřkileri űzerindeki kontrolűnű kaybetmekten korkuyorsa, kalple iliřkili bilinç durumu. merkezin açılması kiřinin psikolojik statűkosunu tehdit edecek. Bűylece, ruha -beden-zihin-ruh yelpazesinin maddi olmayan dűzeyine- dođru kanalize edilmesi gereken ruhsal enerjiler, bedensel alanda kapana kısılacaktır. Gűvenli olan lav gibi,

Dünyanın özünde, bu tür enerjiler, ruha doğru doğal akışlarını takip etmelerine izin verildiğinde güvenli, hayati ve faydalıdır. Fakat salıverilen lavların yeryüzünü yakması gibi, bu ruhsal enerjiler, psikolojik olarak teslim olma, içsel deneyimlerimize karşı özgün ve dürüst olma ya da sadece duygusal deneyimlerin acı veren içerikleriyle yüzleşme konusundaki psikolojik yetersizliğimiz arasında sıkışıp kaldıklarında fiziksel sıkıntılara neden olurlar. utanç verici anılar veya benliğin yetersizlikleri. Sonra, zihnin fiziksel beden ile ruh arasındaki aracısı daralır veya kapanır, ruhsal boyutu açan enerjilerin akışı engellenir ve fiziksel beden, kendisine ait olmayan bu enerjinin yükünü alır.

Kundalini sürecinin fiziksel sorunları içerebileceğini ilk olarak 1980'lerin sonlarında fark ettim. Sovyet iktidarı yıllarında Rus ruhani yeraltı topluluğunda yoğun kundalini yükseltme uygulamaları öğretirken tıp doktoru ve sinirbilimci olarak çalışıyordum. Zaman zaman, katılımcılarım gastrit, anjina pectoris veya migren gibi kronik durumların alevlenmesi geliştirdi. Ancak meditasyon derinleştikçe, vücudun farkındalığı patolojiyle ilişkili psikolojik çatışmaları bilince getirdi ve çözülmesine izin verdi: semptomlar kayboldu ve ardından tüm uygulayıcılar sağlıklarında öznel bir iyileşme bildirdi.

Yıllar içinde gözlemlerim biriktikçe, kundalini tekniklerini uygulamayan, ancak kendiliğinden kundalini uyanışına maruz kalan insanlarda sağlık sorunlarının gelişebileceğini anladım. Ancak sağlık koşulları *kundalini uyanışı ile ilgili* Düzenli "ruhsal olmayan" sağlık sorunları -hatta aynı teşhise sahip olanlar bile- genellikle kötüleşir ve tıbbi tedavi talep ederken, kendi kendini iyileştirme veya birkaç komplikasyon veya kalıntı semptom gösterme eğilimindeydi.

KUNDALİNİ İLE İLGİLİ PATOLOJİ

Yavaş yavaş, kundalini uyanışıyla açıkça ilişkili olan çeşitli hastalık türleri arasında ayırım yapmak mümkün hale geldi. kardiyovasküler

Kundalini ile ilişkili felçler ve kalp krizleri gibi sorunlar, daha iyi, daha hızlı ve daha az komplikasyonla iyileştikleri ve karakter değişimine yakın derin bir kişisel dönüşümün eşlik ettiği için normal felçlerden ve kalp krizlerinden farklıydı. Hastalığa tepki olarak ortaya çıkan kişisel değişikliklerin aksine - örneğin, zorluğun yaşamı değiştiren etkisinin bir sonucu olarak meydana gelebilir - sanki bu koşullar belirli bir nevrotik çatışmanın etrafına sarılmış gibiydi. Çatışma çözüldüğünde olumlu kişilik veya karakter dinamikleri ortaya çıktı ve bu da çatışmanın bedensel yansımalarının, yani hastalığın kaybolmasına neden oldu.

Hem felçler hem de kalp krizleri, kundalini süreç modeline göre, psişenin ana yapıları ve daha yüksek düzeydeki aşkın ruhsal deneyimlerle ilişkili önemli merkezlerin bulunduğu vücudun alanlarıyla ilgilidir. Bu alanlardaki ruhsal deneyimler, psikolojik deneyimlerle ilişkilidir. Bir anlamda, her ikisi de kişisel alemlerde (ego alanı içinde) başlayan ve manevi alemlerde (egonun ötesinde) çözülen bir anlam sürekliliği boyunca ikamet ediyor olarak görülebilir. İç yapımızla ilişkili bu türden anlam kutuplulukları Jungcu literatürde betimlenmiştir ve benliğin fenomenolojisine ilişkin çalışmalarında bu tür anlam örgütlenmesi özellikle öne çıkmaktadır.

Son zamanlarda psikoloji literatüründe, Eugene Genlin ve psikolog Steven Rosin'in de dahil olduğu, vücudun mekansal organizasyonuna anlam veren çok sayıda eser ortaya çıktı. Zihin bedende yaşarken beden-zihin-ruh bir süreklilik içinde yaşar; ayrı, su geçirmez bölmeler değildirler. Beden ve iç dünyamız arasındaki sürekliliği ele alan bu ve diğer kavramlar giderek artan bir şekilde kamuoyunda yer almaktadır. İç deneyimin gerçeklerini ve ortaya çıktıkça sürecin dinamiklerini tanımladıkları için kundalini süreciyle iyi ilişkilidirler.

Kundalini ile ilgili felçler veya kalp krizleri durumunda, zihin düzeyindeki nevrotik çatışma, ruhsal uyanış sürecinin enerjisinin ve vektörünün gerektirdiği farkındalığın ruha dönüşmesini engeller. Ancak engel ortadan kalkınca süreç kendi içsel eğilimleriyle uyumlu hale gelir ve fiziksel bedene ıstırap vermek yerine, ruhun beden alanıyla bağlantılı deneyimsel bir örtüsünün açılmasına neden olur.

ızdırabın var olduğu beden. Başka bir deyişle, ruha açılan kapılar, fiziksel bedende hastalığın olduğu yerde, beynin veya kalbin etkilenen bölgelerinde açılır. Aynısı, ruhsal merkezlere karşılık gelen vücudun diğerk alanları için de geçerlidir.

Bir sonraki fiziksel rahatsızlık grubu, bu alanlarla ilişkili belirli anlamlar nedeniyle ilişkili bir nevrotik çatışma olasılığının daha az olduğu vücudun bu bölgeleriyle ilgilidir, çünkü bu tür anlamlar çok düzeylidir ve çok karmaşık bir yapı sunar. Hint kundalini yoga psikolojisinde, en az iki zihin düzeyi ayırt edilir: bilgi kesinliği olmayan zihin (*mana*Sanskritçe'de) ve kesinliğe sahip zihin—akıl—(*buda*Sanskritçe). Batı biliminde ve felsefesinde, zihnin düzeyleri ve biliş türleri, karmaşık, sıklıkla kendi içinde çelişkili bir harita oluşturur. Kundalini ile ilgili patolojiyi anlamak için önemli olan şey, dünyevi problemleri çözmekle ilgili düşünce ile davranışlarımızı ve yaşamla ilişkimizi yöneten, sıklıkla söz öncesi derin varoluşsal inançlar seti arasında ayırım yapmaktır. Bu düşünceler veya inançlar neyin gerçek neyin gerçek dışı olduğu, ölmenin ve var olmanın ne anlama geldiğı, neyin ahlaki olduğu ve neyin olmadığı ile ilgilidir. Vücutta bu zihinsel süreçlerle özel olarak ilişkili olan bir grup merkez vardır. Bu süreçlerin hiçbirisi diğerklerinden daha iyi olmasa da, bazıları tinin gerçekliğine, idealin, tinin önceliğini kabul eden "aydınlanmış" zihin durumuna daha sadıktır. Diğerkleri çoğunlukla aydınlanmamış zihnin gerçekliğine doğrudur: tamamen materyalist bir yönelimle ilişkili öncüller. Bu zihinsel alanlar, kundalini psikolojisinde “düğömler” olarak adlandırılan süptil beden yapıları ile ilişkilidir.

Çakralar veya meridyenler gibi süptil bedeninin diğerk yapılarının aksine, düğömler eşiklerdir, kundalini enerjisinin akımının veya ruhsal uyanış sürecinin belirli bir şekilde sıkışma eğiliminde olduğu yerlerdir. Kundalini, kişiyi öz benliğinin örtüsünü açmaya, ideal dünyanın (benliğin özü olarak ruh) gerçekliğinin farkına varmaya götürürse, benlik çoğunlukla sübtıl beden düğömlerinin bölgelerinde örtölüdür. Bu nedenle, bu alanlardaki engeller veya çatışmalar, basit nevrotik çatışmaların dinamiklerinin aksine, kişinin doğasını derinden anlama dinamikleriyle ilgilidir. Kişinin aydınlanmış doğasıyla ilgili kuruntular, başlı başına nevrotik çatışmalar olmasa da, bir anlamda

kundalini sürecinin kendisi. Enerji bu bölgelerden birinde sıkışıp kaldığında o bölgeye özgü fiziksel bir patoloji geliştirir. Kundalini süreci ilerledikçe bu “sıkışmışlık” temizlenir; doğamızın gerçeğiyle daha uyumlu hale geliriz ve semptomlar kaybolur.

İlk düğüm göbeğin altındaki alanda bulunur. Hint kundalini ile ilgili metafizikte, Yaratıcı Brahma'nın düğümü olarak bilinir. Bu düğümün özü, maddi dünyanın algılarının altında yatan süptil alemlerin anlaşılmasıdır. Aynı zamanda, brütten süptil olana kadar farklı maddilik derecelerinin anlaşılmasıdır. Bu bölgedeki tıkanıklıkların giderilmesi, erkeklerde prostat kanseri gelişimi veya kadınlarda fibromatozis ve uterusun çeşitli patolojik durumları ile ilişkilendirilebilir.

Sıradaki Vishnu düğümü (*Vişnu-granthi* Sanskritçe). Diyaframın merkezinin hemen üstünde bulunur. Bu düğümden geçiş, kişinin kendini ve başkalarını algılamasında ve diğer insanlarla ilişkilerinde önemli dönüşümleri içerir. Kundalini enerjisi Vişnu düğümünün altında yaşarken, bizler bilinçsiz “nesneler” olarak algılar ve başkalarıyla ilişki kurarız. Kundalini Vishnu-granthi'nin üzerine çıktığında, diğer insanlarla olan ilişkilerimiz derinleşir ve daha karmaşık hale gelir ve diğer insanları kendimizle aynı derinlik ve yaşam yoğunluğu ve bilinçle dolu olarak algılama yeteneğine sahibiz. Psikolojik terimlerle bu, nesne ilişkilerinden gerçek ilişkilere geçiştir: ötekinde bilincin algılanması. Böylece, bu kundalini eşiği, bilincin evrensel doğasının perdelenmesiyle bağlantılıdır: tüm varlıkların kalbinde benliğin aynılığı. Kundalini sürecinde, bu merkezin açılmasının sıklıkla şeker hastalığı ile ilişkili olduğunu, sonradan kaybolmayan ancak düğüm geçildikçe kontrol edilebilir hale geldiğini gözlemledim.

Üçüncü granthi, Rudra düğümü, beyin sapındaki vestibüler bölgenin konumuyla örtüşür. Bu eşikteki engeller veya çatışmalar, kendinden nefretin en ilkel ve dünyevi tezahürlerinden kişinin kendi varlığının karmaşık ve karmaşık olumsuzlama biçimlerine kadar, benliğin olumsuzlanmasıyla psikolojik olarak bağlantılıdır. Enerji bu merkezde sıkışıp kaldığında, insanlar süreç ilerledikçe ve kendinden nefret etme ve kendini olumsuzlama çözülürken kaybolan vertigo geliştirebilir.

Gözlemlediğim diğer iki sağlık durumu grubu kanser içeriyor

ve ruh sağlığı. Kundalini ile ilgili olarak tutarlı bir kanser teorisi sunmak istesem de, gelişen bilgimizin bu aşamasında böyle bir teori sunmak için alanı çok karmaşık ve kanser etimolojisinin çok çeşitli olduğunu düşünüyorum. Daha önce bahsedilen felçler ve kalp krizleri gibi ruhsal uyanış süreciyle daha açık bir şekilde bağlantılı olan hastalıklar söz konusu olduğunda bile, bunların ruhsal uyanışla olan ilişkileri hakkındaki sonuçlar benim sezgisel anlayışına ve hem semptomlar hem de ruhsal ilerlemeyle ilgili birçok gözlemime dayanmaktadır. , birlikte alındıklarında.

Son derece karmaşık ruhsal uyanış sürecinin aşamalarını değerlendirmek, kundalini'nin varlığını kanıtlamak veya belirli hastalıklarla olan bağlantılarının ölçülebilir geçerliliğini önermek için henüz hiçbir bilimsel araştırmanın yapılmadığını akılda tutmak gerekir. Bu sezgisel bilgiyi destekleyen tek kanıt klinik uygulamadır: Kundalini süreç modeliyle bağlantılı olarak psikosomatik kundalini ile ilişkili hastalık sürecinde olan insanlarla çalışmak ve sağlığın sonraki gelişimini ve takip eden gelişim aşamalarının öngörülebilirliğini gözlemlemek.

Kökleri metafizik bir doğaya sahip gerçeklere dayanan bu kadar uzun ve derin bir süreci düşündüğümüzde, belki de henüz gelecek bilimsel araştırmalara bakmalıyız. Modern bilimsel paradigma materyalisttir ve tıp, pişedeki sistemik, multimodal gelişim süreçleri veya fiziksel bedeni etkileyebilecek psikosomatik çatışmalar hakkında henüz fazla bilgiye sahip değildir. Bununla birlikte, bunu söyledikten sonra, ruhsal uyanış sürecinde ortaya çıkan psikosomatik bozuklukları yönetme ve iyileştirme konusundaki başarılı çalışmaların yanı sıra sayısız klinik gözlemin, bu alanda daha fazla araştırma yapılmasını savunduğunu da belirtmeliyim. Bununla birlikte, kanserdeki hücrelerin anormal büyümesi çok sayıda psikolojik durum, çatışma, eksiklik ve aşırılık ile ilişkili olabileceğinden, kanserle ilgili çalışmalar özellikle karmaşık hale gelebilir.

RUHSAL KALPLE İLGİLİ SORUNLAR

Bu yazıda ele alacağım son durum, modern endüstriyel kültürde en “popüler” tanılardan biri olan bipolar bozukluktur. bakış açısından

Kundalini'ye göre, bipolar bozukluğun kökeni, ruhsal kalbin merkezleri kompleksiyle ilişkili ruhsal uyanışta olabilir. Çakra sisteminin genellikle bir Hindu ruhsal uyanış analizinden kaynaklandığı düşünülürken, bu merkezler sistemi, *Iataif* Arapça'da ise, daha az tanındıktır ve farklı bir manevi “teknolojiye” dayanmaktadır. Kalbin merkezleri, aslında, nihai gerçekliği Benlik olarak kabul eden ve benliğin insan vücudundaki tezahürlerini insan, deneyimsel olarak algılanan benliğin inşasında tanımlayan tüm geleneklerde bulunur. Buna Hesychasm (Hristiyan mistisizminde beden temelli sistem), Sufizm ve Hinduizm'in Shakta-Vedanta öğretileri dahildir. Benliğin göğüsteki merkezleri, Latin Amerika'nın şamanik kültürleri ve Akdeniz'in Helenistik kültürleri gibi diğer ruhsal sistemlerde ve bilgelik geleneklerinde de bilinir. Araştırmam esas olarak Hesychasm, Sufizm ve Shakta-Vedanta'yı içeriyordu, bu nedenle merkezlerin aşağıdaki açıklaması öncelikle bu üç gelenekle ilgilidir.

Kalbin merkezlerinin kompleksi, her biri bir dizi psikolojik işlev ve ruhsal deneyimle ilişkili beş alan içerir. Bununla birlikte, bipolar bozukluk benzeri durum bu merkezlerin sadece üçüyle ilişkili görünüyor, bu yüzden tartışmamı bu üçüyle sınırlayacağım.

Tüm bipolar bozukluk türlerinin depresyon ve mani arasındaki dalgalanmaları içerdiği yaygın olarak bilinmektedir. Kalbin kompleksinde depresyon ve maninin normal, beklenen deneyimler olduğu belirli yerler vardır. Bir anlamda, kalbin açılmasıyla ilişkili kundalini sürecinde, depresyon ve mani koşullarının sübtel bedenin arınmasının ve dönüşümünün öngörülebilir durumları olduğu söylenebilir.

Göğsün sağ tarafındaki merkez, depresyon deneyimi ile ilişkilidir. Bu merkez, Hintli aziz Sri Ramana Maharshi'nin öğretilerinde anlatılmaktadır; bununla birlikte, bunun psikolojik yönlerine değinmez, yalnızca ilişkili ruhsal deneyimlere değinir. Bununla birlikte, göğsünün sağ tarafından kendiliğinden ruhsal uyanışa sahip olan kişiler, ruhsal koşulları, çoğunlukla depresif dönemler ve bulanık bir zihin olarak deneyimlenen, erken dönem duyguların ruh hali değişimlerine tamamen ikincil olarak deneyimleyebilirler. Fiziksel olarak bu merkez, sağdaki üçüncü kaburganın üzerinde, göğüs kemiğinin sağ kenarına yakın bir yerde bulunur. Psikolojik olarak, bireyin geçmişiyle, özellikle de neyin şekillenmesine yardımcı olan erken deneyimlerle ilişkilidir.

kendilik psikolojisinde (analist Hanz Kohut tarafından yaratılan bir Amerikan psikanalitik okulu), sözde "gerçek" benliğe karşı "sahte" kendilik olarak bilinir. Sonuç olarak, kundalini'nin bu merkezdeki gelişimsel görevleri, sahte benliğin yapısökümü ve gerçek benliğin açıklanmasıdır. Gözlemlerime göre, kundalini enerjisi yukarı doğru hareketini sürdürürse, ruhsal gelişimin bir aşaması olarak bu yapısöküm süreci birkaç yıla kadar sürebilir. Sıkışmış bir süreç durumunda, yapısöküm, ömür boyu kalabilen depresyona dönüşür.

Bu merkez, bedenin içsel farkındalığına doğru genişleyen yoğun bir somatik kişilik duygusu olarak deneyimlenebilir. Anlamı ve içeriği kişinin bireysel tarihi ile ilgilidir ve eski acı verici duygular da dahil olmak üzere erken çocukluk etkileşimlerinin anılarıyla doludur. Bu merkez aracılığıyla benliğin yapılarının farkına vardığımızda, erken benliğin boş veya tükenmiş alanları yüzeye çıkabilir ve tipik sonuçlar yorgunluk ve derin duygusal acıdır. Terapötik sezgi en iyi araştırma aracı olmasa da, danışanlarım kronik yorgunluğu anımsatan semptomlar bildirdiğinde birçok durumda, bu semptomların, enerjik olarak vücudun açılması olarak algıladığım, sağ tarafta merkezlenen somut bir duyumla ilişkili olduğunu söyleyebilirim. sağ taraf merkezi. İşlem tamamlandığında,

Göğsün sağ tarafındaki bu farkındalık merkezi, Maharshi'nin yazılarında "Ben" duygusunun yeri olarak vurgulanır: Kalbin içsel kalitesine götüren bireysel kişiliğin somatik duygusu. Ancak ikili olmayan deneyim, bu sağ taraftaki merkezde değil, göğsün merkezinde, manevi kalp (veya manevi kalp) olarak bilinen merkezde ortaya çıkar. *ka/bk* Küçük, iç ince bir meridyen ile sağ taraftaki merkeze bağlı olan Sufizm'de). Dualiteye ilgi duyan ruhsal arayışçılarda ve özellikle New Age neoVedanta satsanglarının ortamına maruz kalanlarda, öz ve sağ taraftaki merkez arasındaki farkındalığın sık sık dalgalanması, "dual olmayan" zihin durumu ile merkez arasında tipik bir dalgalanma dinamiği yaratır. sağ merkezin yapısöküm sürecinden kaynaklanan zihin durumu: yorgunluk, depresyon veya erken anılar. Bu dalgalanmalar, özellikle gelişimlerinin bu döneminde partnerleriyle ilişkilere giren insanlar için aktiftir. Ardından, arayan kendini varlık konumunda bulur.

bir gün “aydınlandı” ve ertesi gün dünyevi ve duygusal acıya daldı ve sonra tekrar aydınlandı ve devam ediyor. Bu, kalbin gelişiminin bir koşuludur.

Anatomik kalbe karşılık gelen sol tarafta, manyak durumla ilişkilendirilebilecek başka bir merkez bulunur. Kalpte her şey kozmik oranlar kazanır. Bu makalenin başında anlatılan Sherry'nin deneyimi, kalbin sol tarafının açılmasını içeriyordu. Bu merkez fiziksel kalp ile ilişkilidir. Derinlerinde saf sevgi duygusu vardır ve aşk olarak Tanrı burada kas kalınlığının ötesinde bir derinlikte bilinir.

Yaklaşık olarak üçüncü kaburganın altında ve göğsün merkezine doğru kalp kasının kalın kısmında yer alan göğsün sol tarafındaki merkezle ilgili rüyalar ve izlenimler genellikle kozmolojik, transegoik karakterleri ile karakterize edilir. Bu merkezle ilişkili algıların bir örneği, kahraman Arjuna'nın ilahi bir varlık olan arkadaşı Krishna'dan gerçek formunu göstermesini istediği Bhagavad Gita'da bulunur. Krishna'nın kozmik formu, Arjuna'yı alt üst eden kozmik doğum ve yıkım imgelerinin yanı sıra olası tüm karşıtlıkları içerir. Bu tür bir algının başka bir örneği, Krishna'nın annesinin çocuğunun ağzına bakıp tereyağını çalanın o olup olmadığını anlamaya çalıştığı efsanede bulunur. Çocuğun vücudunda sayısız evrenler görür, ve bunlar kalbin evrenleridir. Yunan mitolojisinde de benzer bir durum Zeus'un gerçek formunu Semela'ya göstermesi mitinde yer alır. İnanna'nın kozmik kalbi ve Sufizm'in kozmik kalbi de bu fenomene atıfta bulunur.

Bu merkezi “arındırmak” gereklidir, çünkü içeriği kozmolojik vizyonlardan ezoterizmde İlâhi İsimler denilen şeyin anlamının ifadelerine kadar değişir: Zihnin Güzellik, Merhamet, Güç gibi nispeten homojen anlam alanlarında yoğunlaşan yönleri. , İhanet, Şiddet ve benzeri. Bazen, genellikle günlük farkındalıktan gizlenen bu malzeme ortaya çıktığında mani, hatta psikoz yaratabilir. İlâhi İsimlerin metafiziği oldukça karmaşıktır, ancak pratikte, İsimler, deneyimlerine belirli bir yorum kalitesi veren bu psikolojik tonları ortaya koymaktadır. Algıya belirli bir ambiyans vererek kişinin dünya algısına mercek görevi görürler:

kişinin tüm hayatını yorumluyor gibi görünen kapsayıcı anlam. Örneğin, İlahi İsmiñ İhaneti olan mercek kalbe yerleşmişse, birçok tecrübe ihanetle ilgili olarak yorumlanacaktır. İlk başta kendimi bir hain olarak göreceğim; o zaman başkalarını -aslında dünyanın- bana ihanet ettiğini göreceğim. Bir İsmiñ deneyimi ve anlamıyla bağlantılı hikayeler, normal algıyı karartabilir ve kalpteki kozmik algıda ortaya çıkan sahnelerin büyüklüğü ile birleştğinde, her şeyin manik görünmesine neden olabilir.

Kalbin açılmasının ilk aşamaları, göğsün sol tarafından “sızan” korku, içeride enginlik hissi ve anatomik kalpten yükselen bir delilik hissi ile ilişkilendirilebilir. Genellikle birkaç saat süren bir bölümdür. Rüyalarımın birinde, benim için en derin kalp Benliğinin kişileşmesi olan Ramana Maharshi, ruhsal kalbime sol taraftan giriyordu. Öğrencilerim benzer rüyalar bildirdiler ve benim deneyimimin aksine, ortaya çıkan arketip uzaylı olarak deneyimleniyorsa - yani arkadaşça değil - bu rüyalar oldukça korkutucu olabilir.

Kundalini süreci normal ilerlediğinde, merkezler normal yaşam bağlamında gelişir ve sol ve sağ kalplerin olağandışı, depresif veya manik durumlarının farkındalığı, normal farkındalığın içeriğiyle bütünleşir.

Vücudun sağ tarafındaki kalp merkezlerinin açılması ve iyileştirilmesi ile bağlantılı süreçler birkaç on yıl alabilir. Benim durumumda, “Ben” duygusunun somatik farkındalığını sağ tarafa getirme süreci 1990'ların başında başladı; doksanların ortalarında, sağ tarafı göğsün çekirdeğine bağlayan geçidi keşfettim. Sağdaki merkezin gelişimi, sahte benliğin yapıbozumunun tüm aşamalarını içeriyordu ve 2000'in başlarına kadar sürdü. Bu arada, bu sürece, sol tarafta açılma ve giderek daha fazla dünyayla bütünleşen ruh hali dalgalanmaları eşlik etti. malzeme sağdan. Solda, İlahi İsimlerle ilişkili çok yoğun duygular ve kalbin merkezindeki sevginin özü dahil olmak üzere üç büyük açılış bölümü yaşadım. 2000 yılında, sağdaki duyular ve imgeler birbirinden daha farklı hale geldi ve ilişkilerin yavaş yavaş geliştiği arketipsel “ötekiler” duygusu vardı; görüntüleri giderek azaldı

korkutucu. Dişil olanı (kendim olarak) hayata geçirdim ve sağ taraftan gelen duyguları bütünleştirdim ve sonunda analistim rüyalarımı aile yaraları ve baba narsisizmi ile ilgili olarak tanımladı. Bu da ailemin anayasasıyla ilgili derin psikolojik benlik tanımları kalıbının açılmasına yol açtı.

Bu sürecin parçalarını başkalarında da gördüm, ancak çok uzunlamasına olduğu için tüm gelişimini tek bir durumda gözlemlemek zor oldu. Ancak süreçteki gelişmeleri tahmin etmek mümkün ve klinik deneyimlerimde bunların desteklendiğini gördüm.

Deneyimlediğim nispeten iyi huylu bütünleşme sürecinin aksine, eğer açılma çok derinse, enerji kararsızsa ve bütünleşme çeşitli nedenlerden dolayı zarar görürse, kalbin istasyonları normal farkındalıktan kopar ve psikotik olarak deneyimlenir. bölümler. Enerji, ruhsal kalp merkezinin sol ve sağ tarafları arasında dalgalanmaya başlarsa, ruh hali değişimleri, derin depresyon ve manik dönemler dahil olmak üzere iki kutuplu bir bozukluğu besler.

DENGELİ VE SAĞLIKLI BİR YAŞAM SÜRMEK

Şimdiye kadar tarif ettiğim koşullar, ruhsal uyanışla ilişkili fiziksel ve zihinsel sağlıkla ilgili olası koşulların geniş tuvalinin yalnızca bir bölümünü temsil ediyor. Sorular ortaya çıkıyor: Kişi uyanmanın fiziksel yönünü nasıl yönetebilir? Kişinin yükselen engelleri ve zorlukları aşmasını ve İlahi Huzurun iyiliği ile aydınlanan ruhla birliğin tadını çıkarmasını sağlayacak iş ne olurdu? Sağlıklı bir yaşam tarzı, meditasyon ve kendini tanımanın yükselişiyle bağlantılı literatür okuma da dahil olmak üzere kundalini sürecini izlemek için tüm olağan tavsiyeler yardımcı olabilir. Ancak somatize uyanış söz konusu olduğunda, bu şeyler süreç gelişirken dengeli ve pozitif bir yaşam kalitesini sürdürmek için yeterli olmayabilir.

Derinlemesine kişisel çalışmanın - odaklanmış farkındalık ve her düzeyde benliğin anlaşılmasıyla bağlantılı bilincin yüzeye çıkarılmasını içeren - son derece önemli olduğuna inanıyorum. Bu, psişenin tüm haritasının, tüm olası psikolojilerin farkındalığını içerir. Ken Wilber'in geliştirdiği haritalar burada yardımcı oluyor.

Farklı bilinç düzeyleriyle ilgili psikolojik bakış açılarını listeler. Tüm bu psikolojik bakış açıları, uyanış sürecinde gelişimin belirli aşamalarında çalışır ve kendini tanıma araçları olarak hizmet edebilir. Kişinin zihninin içeriğinin doğrudan sezgisi, kişinin içsel yaşamının farkındalığı ve iç gözlem, geliştirilmesi gereken en önemli becerilerdir. Bir anlamda kişi, gelişen, sürekli derinleşen uyanış sürecinin sunduğu bulmacaları çözme yi öğrenerek, zihninin içsel evrenlerinin bir gezgini haline gelir.

O halde fiziksel beden, uyanış sürecinin hava durumunu ölçen bir barometre haline gelir: hastalık, hem psikolojik hem de ruhsal düzeyde yapılacak işin bir göstergesidir. Birçok insan için hastalık, kılık değiştirmiş bir lütuf haline gelir, çünkü bu “çağrı” olmadan asla disiplinli bir öz-bilgi yolunu seçmeyeceklerdir. Örneğin, ruhsal sorunlarla hayatını ve ailesini kurmaktan uzaklaşmak istemediği için ruhsal doğasının açılmasına direnen bir adamın durumunu hatırlıyorum. Güçlü iradeli bir insan olarak, tüm farkındalığını dış meselelere yöneltti ve ellili yaşlarının ortalarında üç günlük bir süre içinde içsel evreni açılıncaya kadar tam olarak başardı. Önceki yirmi yıl boyunca gerçekleşecek olan her ruhsal deneyim o döneme yoğunlaştı ve bunaltıcı olmanın ötesindeydi.

Ruhsal uyanışın sağlık sorunlarıyla nasıl iç içe olabileceğini ve kişinin zorluklarla nasıl başa çıkabileceğini ve dengeli ve sağlıklı bir yaşam sürebileceğini göstermek için, ruhsal uyanışına diyabet, lösemi ve prostatın eşlik ettiği bir arkadaşımın hikayesini paylaşacağım. ve böbrek kanserleri. Bu aşırı durumu paylaşmayı seçiyorum çünkü arkadaşımın sağlığı ve sürecin sonundaki esenliği, çok çalkantılı bir uyanışla uğraşırken cesaret ve umudun güçlendirici örnekleri olarak hizmet ediyor.

Bu hikaye özellikle ilginç çünkü arkadaşımın geçirdiği hastalıklar dizisinde hedeflenen organlar, yükselen kundalini aşamalarına göre “sıralanmamıştı”. Bununla birlikte, her hastalık, benim bakış açım a göre, kundalini sürecinin vücudun alanı boyunca akışını ıstırdıktan kurtarmaya izin veren önemli ve spesifik ruhsal ve psikolojik değişimlere ulaştıktan sonra çözüldü. Tek hastalık

Alt akra “nesne ilişkileri” temelli dünyayla temastan bilinçli benlik olarak ötekiyle gerçek bir ilişkiye geçişe tekabül eden, süreçteki aşamaların birbirini takip etmesiyle “eşzamanlı” oldu.

Sürecindeki bir sonraki adım, benliğin kalpte tanınmasıydı: sessiz zihinde gerçekleşen “beden değil” olarak kendisinin ikili olmayan deneyimi. Lösemi gibi sistemik bir kanserin altında yatan düşünce ve çatışmaların tam ölçeğini anlamak zor olsa da, sorunların zihnın tüm işleyişiyle ilgili olduğu açıktı. Bu noktada, tüm hayatını gözden geçiriyordu ve onu anlamsız buluyor ve başarısız oluyordu. Arkadaşımın iyileşmesine aracı olduğuna inandiğım lösemi sırasındaki kilit olay, zihnini durdurmayı başarmasıydı - Eckhart Tolle'un kitabını okurken “zihinsizlik” durumuna ulaştı. *şimdinin Gücü*. Aslında, kendi varlığının doğasına dair varoluşsal karartmalar olan olumsuz düşüncelerin labirentini delip geçiyordu. Bu karanlıktan gerçeklik ortaya çıktıktan sonra, arkadaşım güçlü bir kundalini dönemi yaşadı: enerji tüm vücuduna hücum etti ve telepatik hale geldi ve süptil enerjileri algılayabilir hale geldi.

Bu olaydan sonra süptil bedende kalan gecikmeleri temizlemeye başladı. Sanırım, kadınsı olanla ilişkisini temizleme sürecinde prostat kanseri geliştirdi - bilindişiyle ve birincil bakıcı olan anneyle olan temel ilişkiler. Bu aşamadaki görev, onun en derin inançlarına bakmak ve kendisinin belirli bölümleriyle olan ilişkisini düzenlemektir. Sonuncusu bira yıl sürdü ve benliğin en eski kısımlarını bilinçlendirme ve yeniden eğitme ile sonuçlandı. Kendini daha iyi anlamak için olgunlaşırken, hayatının birçok alanını kontrol etme çabalarından vazgeemedi, bu da ruhsal kavrayışiyla elişiuyordu. Sırada böbrek kanseri vardı ve umarım arkadaşımın ruhsal uyanış sürecinde “yenmesi” gereken son hastalıktı. Aydınlandı,

Öyleyse, ruhsal uyanış, çeşitli fiziksel sorunların tezahürünü bir bileşen olarak ierebilirse, bundan kaçınmanın veya en azından uyanmanın fiziksel bedene olan maliyetini azaltmanın yolu ne olabilir? Bu alan dikkatli gerektirir

ruhsal uyanışla bağlantılı hastalıkları (semptomlar tutarlı bir resim sunduğunda ancak laboratuvar bulgularında herhangi bir patoloji göstermediğinde) somatoform hastalıklar grubunu aynı tanıya sahip normal hastalıklardan ayırt etmemizi sağlayacak tıbbi araştırmalar. Ön gözlemler, hastalığın etiolojisindeki “manevi bileşenin” iyileşmeyi etkilediğini, hızlı ve komplikasyonsuz bir iyileşme sağladığını göstermektedir. Dahil olan derin kişilik değişiklikleri nedeniyle, bazen hastalığın eski karakter yapısıyla birlikte kaybolduğu görülüyor; gelen yeni yapı hastalıktan arınmış ve sağlıklıdır. Ruhsal uyanışla iyi yaşamak, kişisel benliğin bu akışkanlığına, kişiyi kendi ötesine taşıyan ve kişinin dünyayla ve başkalarıyla ilişkisini değiştiren dönüşüme açılması anlamına gelir. Bazen Hintli “iki kez doğmuş” ifadesinin, gerçek benliği ya da ikili olmayan bilinci deneyimleyenlerle çok fazla ilgili olmadığını düşünüyorum; yeni bir insanın doğuşu. Bu, kişilik özelliklerinin istikrarına olan inançlarımızı yenerek her yaşta olabilir.

Süreci, içsel mantığını, kişinin kendi inanç ve çatışmalarındaki köklerini, beden-zihin-ruh sürekliliği boyunca yayılımını ve genel ruhsal doğasını anlamak, hastalıkları başarılı bir iyileşmeye doğru yönlendirmek için bana çok önemli görünüyor. Hastalığı daha geniş bir perspektife sokar, iyileşmeye yönelik daha fazla niyet yaratır, anlamsız görünen alanlara anlam getirir ve genel olarak ruhsal farkındalığın en yüksek hedeflerine ulaşma yönünde ivme yaratır. Ruhsal uyanışla ilgili hastalıklar gerçekten de kılık değiştirmiş bir nimettir. Ancak teslimiyet, anlayış ve sabır görevlerinin doruk noktasında olduğu zorlu bir nimettir.

Yogik Beyin

ANDREW B. NEWBERG, MD

Nörobilim ve kundalini yoga, aşağıdaki makalede bir araya geliyor, aşağıdakiler de dahil olmak üzere birçok kitabın yazarı olan bilim adamı Andrew Newberg olarak: İnanmak İçin Doğmuş: Tanrı, Bilim ve Sıradan ve Olağanüstü İnançların Kökeni, “yogik beyin” hakkında bilinenlerin en uzak noktalarını araştırır. En son teknoloji beyin görüntüleme ekipmanlarıyla yapılan araştırmalardan yararlanan Newberg, insanlar kundalini yoga da dahil olmak üzere ruhsal faaliyetlerle meşgul olduklarında hipotalamus da dahil olmak üzere bir beyin yapıları ağının aktive olduğuna dair son keşifleri tartışıyor. Kundalini yoganın hem olumlu hem de olumsuz etkilerini detaylandıran Newberg, mevcut araştırmalara eleştirel bir bakış sunuyor ve soruları araştırıyor: Kundalini yoganın beyni olumlu, yaşamı değiştiren bir şekilde etkilediğine dair bilimsel kanıt bulabilir miyiz?

Yogik beyin diye bir şey var mı? Başka bir deyişle, kundalini yoga ile ilgili çeşitli uygulama ve deneyimlerin sinirsel bağıntılarını bulabilir miyiz? Kundalini yoganın etkilerini ve vücudun çeşitli çakralarından yükselen enerji deneyimlerini araştıran çok az doğrudan araştırma var, ancak içimizde neler olduğunu daha iyi anlamamıza yardımcı olabilecek ilgili uygulamalarla ilgili önemli miktarda kanıt var. Bir kişi kundalini yoga uyguladığında veya deneyimlediğinde beyin ve vücut.

Kundalini yoga ve beyin arasındaki ilişki, biri kundalini yoga uyguladığında veya bir kundalini uyanışı yaşadığında ortaya çıkan çeşitli hisler, deneyimler, duygular ve düşünceler göz önünde bulundurularak keşfedilebilir. Bu nitelikteki tüm araştırmalarda olduğu gibi, kundalini yogaya sadece bir beyin tepkisi bulmanın, kundalini yogayı hiçbir şekilde beyin fonksiyonundan “başka bir şey” haline getirmediğinin vurgulanması gerekir. Daha spesifik olarak, bir kişinin beyni bir kundalini uyanışı sırasında incelenirse ve bu deneyim sırasında beynin belirli bölümlerinin aktive olduğu bulunursa, bu, uyanmanın beynin işleyişi tarafından yaratıldığı anlamına gelmez. Bu kesinlikle bir yorum olsa da, beynin *tepki vermek* kundalini'ye

uyaniş deneyimi. Bu şekilde beyin, deneyimin kendisini fiilen üretmek yerine “yolculuğa devam ediyor”.

Bir kundalini uyanış deneyiminin beyin tarafından mı yoksa beyin tarafından mı deneyimlendiği fikri, deneyimin gerçekliğini belirlemeye çalışırken kritik öneme sahiptir. Kundalini yogaya ve uyanış deneyimine derinden inanan bireyler için, bu deneyimlerin gerçekliği konusunda hiçbir şüphe yoktur. Onlar için, kundalini uyanış deneyimi, nihai ifadesine ulaşana kadar çeşitli çakralardan yükselirken beden içinde dolanan enerjinin gerçek tezahürünü temsil eder. Vücudun biyolojik işlevlerinden ayrı bir enerji kavramına inanmayan bir kişi için kundalini uyanış deneyimi, kişinin bu deneyimi yaşamasını sağlayan beynin belirli bölgelerinde ateşlenen çeşitli nöronlardan başka bir şey değildir. Bu birey için çakra yok, enerji yok, ve bilincin gerçek uyanışı yok. Tüm bu öznel deneyimler, yalnızca insan beyninin karmaşık işleyişinin bir ürünüdür.

Daha geniş bir ölçekte, bu tür konular, maneviyat ve zihin arasındaki ilişki üzerine yapılan pek çok araştırmanın merkezinde yer alır. Bu deneyimlerin gerçeklik duygusu, hem felsefemiz hem de bilimimiz için büyük bir meydan okuma sunuyor. Sonuçta, eğer bilinç ve enerji vücudun biyolojik süreçlerinden temelde farklı bir şeyse, o zaman mevcut bilimin kendisi de büyük bir paradigma değişikliği içindedir. Ancak kundalini yoga uygulamalarının ve deneyimlerinin olası biyolojik temellerinden bazılarının gerçekte neler olabileceğine, bu deneyimlerin gerçek gerçekliğinin nihai bir değerlendirmesine geri dönmeden önce bir göz atalım.

RUHSAL UYGULAMALARLA İLİŞKİLİ NÖROFİZYOLOJİK BULGULAR

Spiritüel fenomenleri incelemenin en iyi yollarından biri, ileri teknoloji beyin görüntüleme ekipmanlarını kullanmaktır. Spiritüel uygulamaların beyin görüntüleme çalışmaları genel olarak manyetik rezonans görüntüleme (MRI), pozitron emisyon tomografisi (PET), tek foton emisyonlu bilgisayarlı tomografi (SPECT), elektroensefalografi (EEG) ve vücutta bir dizi başka fizyolojik ölçüm gibi teknikleri kullanmıştır. . Araştırmacılar da başladı

Bu biyolojik değişiklikler ile bireyin gerçekte algıladığı deneyimlerin öznel doğası arasındaki ilişkiyi araştırır. Genel olarak, insanlar ruhsal uygulamalarla meşgul olduklarında harekete geçen geniş bir beyin yapıları ağı var gibi görünüyor ve kundalini yoga bir istisna olmamalıdır. Birçok araştırma, insanların zihinlerini bir mantra veya kutsal bir nesnenin görüntüsü gibi bir şeye aktif olarak odakladıkları bir uygulama yaptıklarında, ön loblarını harekete geçirdiklerini göstermiştir. Aslında, zihnimizi herhangi bir şeye odakladığımızda ön loblar harekete geçer, bu nedenle ruhsal bir nesneye odaklanmak da ön lob aktivitesinin artmasıyla sonuçlanmalıdır. Benzer şekilde, vücudun çeşitli çakralarına ve bunların içinden akan enerjiye odaklanırken, Beynin dikkat vermeyle ilişkili alanlarında başlangıçta bir artış olması beklenebilir. Yoga tipi uygulamalarla ilgili birkaç özel çalışma, bu beyin bölgelerinde artan aktiviteyi ortaya çıkardı.

Frontal loblar bir kez aktive edildiğinde, beyindeki bir dizi başka önemli yapı ile etkileşime girerler. Frontal loblarla tam nöron bağlantısına sahip olan talamus, beynin farklı bölümlerinin birbirleriyle etkileşime girmesinin yanı sıra beynin vücudun geri kalanıyla etkileşime girmesini sağlayan anahtar bir röledir. Frontal loblar ve talamus aktive edildiğinde, beynin diğer bir kısmı olan parietal lob da devreye girer. Parietal lob tipik olarak duysal bilgilerimizi alır, bizim için bir benlik duygusu yaratır ve bu benliği dünyaya yönlendirir. Kişi kutsal bir nesneye odaklanmayı derinleştirdikçe, beyin ilgisiz duysal bilgilerin parietal loba ulaşmasını giderek engeller ve beynin bu kısmı bir benlik duygusu yaratmaya çalışsa da, artık bunu yapacak bilgiye sahip değil. Bunun, ruhsal uygulamalar sırasında yaygın olarak bildirilen benlik duygusunu ve yer ve zaman duygusunu kaybetme deneyimleriyle ilişkili olduğu öne sürülmüştür. Meditasyon ve dua gibi uygulamaların beyin görüntüleme çalışmaları, tipik olarak parietal loblarda azalmış bir aktivite göstermiştir. Böyle bir deneyim aynı zamanda kundalini yoga geleneğinin bir parçasıdır. Bu nedenle, kundalini yoga uygulayan ve güçlü uyanış deneyimleri yaşayan kişilerde, özellikle benlik duygularını kaybederlerse, bu tür değişikliklerin meydana gelmesi beklenebilir. Meditasyon ve dua gibi uygulamaların beyin görüntüleme çalışmaları, tipik olarak parietal loblarda azalmış bir aktivite göstermiştir. Böyle bir deneyim aynı zamanda kundalini yoga geleneğinin bir parçasıdır. Bu nedenle, kundalini yoga uygulayan ve güçlü uyanış deneyimleri yaşayan kişilerde, özellikle benlik duygularını kaybederlerse, bu tür değişikliklerin meydana gelmesi beklenebilir. Meditasyon ve dua gibi uygulamaların beyin görüntüleme çalışmaları, tipik olarak parietal loblarda azalmış bir aktivite göstermiştir. Böyle bir deneyim aynı zamanda kundalini yoga geleneğinin bir parçasıdır. Bu nedenle, kundalini yoga uygulayan ve güçlü uyanış deneyimleri yaşayan kişilerde, özellikle benlik duygularını kaybederlerse, bu tür değişikliklerin meydana gelmesi beklenebilir.

Hipotalamus adı verilen çok küçük ama çok önemli bir yapı muhtemelen ruhsal uygulamalarla da ilişkilidir. Bu yapı birçok vücudu kontrol eder.

Kalp hızı, kan basıncı ve solunum dahil olmak üzere işlevler. Ayrıca vücudumuzun hormon sistemlerinin çoğunu düzenler. Son olarak, vücuttaki uyarılma (veya sempatik) ve sakin (veya parasempatik) işlevlerimizi düzenleyen otonom sinir sistemini kontrol etmeye yardımcı olur. Manevi deneyimleri araştıran bir dizi çalışma, hormon işlevinde ve otonom aktivitede değişiklikler gösterdiğinden, hipotalamusun ruhsal deneyimler sırasında kilit bir rol oynayacağı mantıklıdır. Özellikle otonom sinir sistemi dahil görünüyor çünkü insanlar tipik olarak bu tür deneyimler sırasında ya uyarılma ya da mutlulukla ilgili yoğun duygular bildiriyorlar. Aslında, belirli mistik deneyimlerin ilgi çekici bir yönü, aynı anda hem uyarılma hem de durgunluk duygusudur. Bu aktif bir mutluluk olarak tanımlanabilir.

Kundalini uyanış deneyiminde bu otonom sinir sisteminin önemi hakkında spekülasyon yapmak kolaydır. Vücutta güçlü bir enerji dalgalanması hissi göz önüne alındığında, sinir sisteminin vücudun enerji sistemlerini açan kısmının güçlü bir şekilde aktive olması muhtemeldir. Otonom sinir sisteminin uyarılma kısmı aktive edildiğinde, güçlü bir enerji ve uyanıklık hissi yaşanması muhtemeldir. Bu sistem vücuttaki hemen hemen her organa bağlı olduğundan, belirli zamanlarda vücudun farklı bölgelerinde enerjinin gerçekte nasıl algılandığını açıklamaya da yardımcı olabilir. Bu nedenle, bu uyarılma sisteminin aktivasyonu, kişinin bir noktada kalpte ve başka bir noktada karında önemli bir enerji yaşamasını sağlayabilir.

Vücudun tepkisine ek olarak, beyinde enerji üreten kimyasallarda güçlü bir dalgalanma olmasını da beklerdik. Örneğin, bir beyin taraması çalışması, yoga meditasyonu uygulaması sırasında, beynin ödül sistemi ve hatta yoğun öfori duyguları dahil olmak üzere olumlu duygularla ilgili bir nörotransmitter olan dopamin salınımını gösterdi. Dopamin, örneğin kokainin etkileri için birincil araçtır. Meditasyon uygulaması sırasında dopamin salınımı, kesinlikle sıklıkla tanımlanan yoğun olumlu duyguları açıklayabilir. Diğer çalışmalar, vücudun hormon sistemlerinde, özellikle de meditasyon sırasında tipik olarak azaldığı bulunan vücudun ana stres hormonu olan kortizolde değişiklikler olduğunu göstermiştir.

uygulamalar. Bu, bireyin daha düşük stres durumunu yansıtır. Kortizol ayrıca bağışıklık sistemini de baskıladığından, meditasyon sırasında daha düşük kortizol seviyeleri bağışıklık sistemi işlevini geliştirmeye yardımcı olabilir ve bu da nihayetinde vücudun hastalıkları nasıl ele aldığı üzerinde faydalı bir etkiye sahip olabilir. Bu bizi kundalini, maneviyat ve sağlık arasındaki genel ilişki hakkında daha geniş bir tartışmaya götürür. Sonuçta, fizyolojik etkiler varsa, sağlık etkileri de olmalıdır.

KUNDALİNİ YOGA'NIN OLUMLU ETKİLERİ

Kundalini yoganın olumlu etkileri iki geniş kategoriye ayrılabilir. İlk kategori, kundalini yoganın fiili uygulamasıyla ilgilidir. Yoga uygulamaları genel olarak zihin ve beden üzerinde bir takım faydalı etkilerle ilişkilendirilmiştir; yüksek tansiyon, kalp hastalığı, astım, artrit ve diğerleri dahil olmak üzere çeşitli farklı rahatsızlıklarda yardımcı oldukları bildirilmiştir. Çoğunlukla, bu değişikliklerin çoğuna daha önce açıklanan beyin değişiklikleri aracılık eder. Örneğin, bir uygulama otonom sinir sisteminin işlevini artırmaya yardımcı olsaydı, kan basıncında ve kalp atış hızında kardiyovasküler sistem üzerinde faydalı bir etkisi olabilecek değişiklikleri görmeyi beklerdik. Meditasyon ve yoga uygulamalarının da ruh sağlığına fayda sağladığı gösterilmiştir; özellikle, bu tür uygulamaların kaygı ve depresyonu azalttığı görülmektedir. Fizyolojik bir bakış açısından, böyle bir etki mantıklı olabilir, çünkü bu uygulamalar anksiyete ve depresyon belirtileri için hayati önem taşıyan serotonin ve dopamin sistemlerini etkileyebilir. Manevi uygulamalar aynı zamanda çeşitli sağlık ve yaşamla ilgili diğer sorunlarla başa çıkmak için önemli başa çıkma mekanizmalarıdır. Aslında, maneviyat sıklıkla en yaygın olarak kullanılan başa çıkma mekanizması olarak bildirilmektedir. Birlikte ele alınan mevcut araştırma çalışmalarının tümü, kundalini yoga gibi uygulamaların çeşitli potansiyel olarak faydalı etkilerle sonuçlanması gerektiğini göstermektedir. anksiyete ve depresyon belirtileri için hayati önem taşır. Manevi uygulamalar aynı zamanda çeşitli sağlık ve yaşamla ilgili diğer sorunlarla başa çıkmak için önemli başa çıkma mekanizmalarıdır. Aslında, maneviyat sıklıkla en yaygın olarak kullanılan başa çıkma mekanizması olarak bildirilmektedir. Birlikte ele alınan mevcut araştırma çalışmalarının tümü, kundalini yoga gibi uygulamaların çeşitli potansiyel olarak faydalı etkilerle sonuçlanması gerektiğini göstermektedir.

Kundalini yoga ile ilgili ikinci geniş etki kategorisi, kundalini uyanışlarıyla ilişkilendirilebilecek daha dönüşümsel yönlerle ilgili olacaktır. Giderek artan sayıda çalışma, ruhsal dönüşümün zihni ve bedeni nasıl etkilediğini araştırdı. Dönüşümsel deneyimlerin sıklıkla birçok olumlu fayda ile ilişkili olduğu bildirilmektedir. Örneğin, ruhsal dönüşüm deneyimi yaşayan bireyler

tipik olarak yaşamda daha büyük bir anlam ve amaç duygusu, daha iyi kişilerarası ilişkiler ve işlerine ve yaşam hedeflerine ilişkin daha iyi bir bakış açısı rapor ederler. Bu bireyler ayrıca daha az ölüm korkusu bildirmektedir. Fizyolojik bir perspektiften bakıldığında, dönüşümsel deneyimler hakkında belirsiz olan şey, bunların nasıl bu kadar hızlı bir şekilde meydana gelebildiğidir: Şu anda, çok sayıda nöral bağlantının birkaç dakika içinde aniden değişmesine izin verecek ve böylece bir durumu değiştirecek bilinen hiçbir mekanizma yoktur. Kişinin hayata bütün bakış açısı ve yaklaşımıdır. Kundalini yoga perspektifinden, vücutta ortaya çıkan muazzam bir enerji salınımı kavramı mantıklı olsa da, net bir biyolojik ilişki tam olarak aydınlatılmayı beklemektedir. Sorun şu ki, bu tür dönüşümsel deneyimlerin ne zaman gerçekleşeceği asla bilinmez. ve bu onları doğrudan incelemeyi neredeyse imkansız hale getiriyor. Buna rağmen, kundalini uyanışlarıyla ilişkili olanlar da dahil olmak üzere dönüşümsel deneyimlerin güçlü, yaşamı değiştiren olaylar olduğu açıktır. Ayrıca, bu olaylar beyin ve vücudun fizyolojisindeki önemli değişikliklerle ilişkilendirilmelidir.

KUNDALİNİ YOGA'NIN OLUMSUZ ETKİLERİ

Çoğu çalışma olumlu etkiler gösterse de, kundalini uyanışı ve diğer güçlü ruhsal deneyimler de sağlığı olumsuz etkileyebilir. Kundalini yoga uygulamasının olumsuz sağlık etkilerine yol açması nispeten olası değildir. Çeşitli meditatif veya ruhsal uygulamalar yaparken daha depresif, hatta psikotik hale gelen bireylere dair her zaman anekdot raporları vardır. Kundalini yoga ile ilgili olumsuz bir etkinin daha olası nedeni, bireyin tam olarak hazır olmadığı uyanış deneyimleri ile ilişkili olacaktır - kundalini yoga literatüründe iyi tanımlanmış bir problem. Kişiler bir kundalini uyanışı için yeterince hazırlanmadıklarında, bu deneyimle ilişkili muazzam enerji ve gücün, zihinsel ve fiziksel olarak önemli zararlara neden olduğuna inanılır. Bildirilen sorunlardan bazıları zihinsel karışıklık, hafıza problemleri, duygusal ruh hali değişimleri, uyku bozuklukları, gastrointestinal problemler, kas ve duyu problemleri, cinsel istekte değişiklikler ve ağrı algısında değişiklikler. Bu problemlerin fizyolojik bağintılarını belgeleyen hiçbir çalışma yoktur; bununla birlikte, böyle bir olumsuz deneyimin normal beyin devrelerinde önemli bir bozulma ile ilişkili olacağı tahmin edilebilir. Ayrıca spesifik olarak ilgili anormal aktivite olabilir.

Anksiyete, depresyon ve hatta psikozda da rol oynayan dopamin ve serotonin sistemleri gibi nörotransmitter sistemler. Aynı zamanda, olumsuz bir kundalini uyanış deneyiminin, beynin kendisi üzerindeki potansiyel olarak uzun vadeli etkileri nedeniyle, bir bireyin iyileşmesi çok zor olabilir.

Ve kundalini uyanış deneyimlerinin, mistik durumlar, ölüme yakın deneyimler ve ruhsal vizyonlar dahil olmak üzere diğer güçlü ruhsal deneyimlerde de rapor edilmiş olan bir başka potansiyel olarak olumsuz yönü olabilir. Burada bahsettiğim sorun, bazen derinden olumlu bir deneyimin bile bireyin olağan dünya görüşünden o kadar belirgin bir şekilde farklı olabilmesidir ki, bu deneyimi hakim inanç sistemlerine dahil etmekte zorlanırlar. Örneğin, Katolik olarak yetiştirilmiş ve ruhsal uyanışlarına kadar Katolik olan bir kişi, deneyimleri Katolik paradigmasına kolayca kabul edilemezse, büyük bir suçluluk, endişe ve depresyon hissedebilir. Hatta kişiler, kendilerinin deli ya da sapkın olarak damgalanmaktan korktukları için aile üyeleri ya da din adamları ile sorunlarını tartışmak konusunda isteksiz olabilirler. Algılanan dini ihlaller, fiziksel rahatsızlık olarak kendini gösteren duygusal ve psikolojik ıstıraba neden olabilir. Bu “dini” ve “manevi acıyı” saf fiziksel acıdan ayırt etmek zor olabilir.

SONUÇ: BİR PARADİGMA GEÇİŞİNE DOĞRU MIYIZ?

Dini ve manevi fenomenlerin biyolojik ve sağlıkla ilgili değerlendirmesi, ilk çalışmaların bazılarının otuz yılı aşkın bir süre önce gerçekleştirilmesinden bu yana önemli ölçüde ilerlemiş olsa da, bu araştırma alanı hala erken aşamalarındadır. Bu özellikle kundalini yoga ve bununla ilişkili deneyimler bağlamında geçerlidir. Finansman ve akademik statünün potansiyel olarak daha sorunlu engellerine ek olarak, bu alanın karşılaştığı birçok benzersiz metodolojik sorun vardır. Bununla birlikte, bu tür projelerin peşinde koşmak, hem bilim hem de manevi bakış açıları için nihayetinde büyük temettüller ödeyebilir. Manevi perspektiften, bu tür çalışmaların sonuçları, kundalini yoga gibi manevi uygulamaların insan deneyiminin daha iyi anlaşılmasına yol açabilir. Bu çalışmalar, insanoğlunun maneviyatın ne kadar

uğraşlar zihni, beyni, bedeni ve davranışı etkiler. Bilimsel açıdan bakıldığında, bu tür araştırmalar, insan beyninin karmaşık işleyişine ve ayrıca beyin durumları ile vücut fizyolojisi arasındaki ilişkiye yeni bir ışık tutabilir.

Tüm bu bilgiler potansiyel olarak büyüleyici ve güçlü bir olasılığa yol açar. İnsanı anlamanın en temel yolunu değiştirmemiz gerekiyor mu? Geçen yüzyıl boyunca, biyomedikal dünya neredeyse sadece beyin ve vücudun biyolojik modellerine odaklandı. Ancak bugün, kişinin tamamı hakkında düşünme biçimimizde devrim yaratıyoruz. İnsanların biyolojik, psikolojik, sosyal ve ruhsal alanlara sahip olduklarının farkına vardık. Araştırma ayrıca maneviyat ve sağlık arasında çok karmaşık bir bağlantı olduğunu öne sürüyor. Ve eğer bizi olduğumuz kişi yapmaktan bir şekilde sorumlu olan insan kişiliğinin enerjisi, ruhu veya başka bir yönü varsa, bu hem bilimin hem de maneviyatın mevcut paradigmalarını önemli ölçüde değiştirebilir.

Kundalini Uyanışı

DAVID LUKOFF, Doktora

Lisanslı bir psikolog ve "manevi acil durum" uzmanı David Lukoff, yeni tanı kategorisi olan "Dini veya Manevi Sorun"un ortak yazarlarından biridir. Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı, Dördüncü Baskı, tanı ve tedavi için yaygın olarak kullanılan bir psikiyatrik el kitabı. Kundalini gibi mistik deneyimleri şu şekilde tanımlar: "Mistik deneyim, birlik içinde olma, ilahi olanla ve var olan her şeyle uyumlu bir ilişki içinde olma, ayrıca öforik duygular, noesis, ego işlevini yitirme, zaman ve mekan algısındaki değişiklikler ve olay üzerinde kontrol eksikliği hissi." Bir sonraki makalede, kundalini'ye kendi girişini ve sıklıkla manevi bir acil durum haline gelen fenomen üzerine en son araştırmayı paylaşıyor. Spiritüel Acil Durum Ağı ve Kundalini Araştırma Ağı'ndan, kundalini deneyimlerinin ortak semptomlarından ve kundalini'nin Qigong veya chi kung ile ilişkili olarak nasıl işlediğini ve diğer meditasyon uygulamalarını paylaşıyor.

Bu denemeye bir bağlam oluşturmak için, kendimi kundalini uyanışından geçtiğimi bilmekte fayda var. 1971'de, Buda ve İsa'nın reenkarnasyonu olduğuma ikna olmak için iki ay harcadım ve dünyayı yaratacağım yeni bir evrensel din etrafında birleştirmek için kırk yedi sayfalık bir kutsal kitap yazdım. (O zamanlar iyi bir fikir gibi görünüyordu.) Neyse ki hastaneye ya da ilaç tedavisine alınmadım. Arkadaşlarım yiyecek ve barınak sağladılar ve benimle konuşarak vakit geçirdiler.

Tüm deneyimden geçmeme izin verildiği için gerçekten minnettarım. Beni ruhsal bir yolculuğa çıkaran, hayatımda bir mihenk taşı deneyimiydi. Bana ne olduğunu anlamam gerekiyordu ve bu beni bugün yaptığım işe yönlendirdi. Şaşırtıcı: Bu Yahudi çocuk (o zamanlar yirmi üç yaşındaydım) kendisinin Buda ve İsa olduğuna nasıl inanabildi?

kim hakkında gerçekten çok az şey biliyordu? Aklımda bu soruyla Jung analizine girdim, Joseph Campbell'ı okudum ve Campbell'ın birçok atölye çalışmasına gittim. Ayrıca, bu deneyimi bütünleştirmeme yardım eden ve bana bu tür vecd durumlarından giriş ve çıkışı nasıl kontrol edeceğimi öğreten şamanlar ve Kızılderili tıp şefleriyle de çalıştım. Daha sonra psikolog oldum ve diğer ruh sağlığı profesyonellerinin kundalini ve psikotik bozukluklar olarak yanlış teşhis edilebilecek diğer potansiyel olarak dönüştürücü deneyimleri nasıl tanıyacaklarını ve bunlarla nasıl çalışacaklarını anlamalarına yardımcı olmak için çalıştım.

1960'lardan bu yana, yoga, meditasyon, Çigong, *Tai Chi*, ilahi ve diğerleri. Ayrıca mistik, ezoterik, şamanik ve pagan geleneklerine, terliklere, tanrıça çevrelerine ve "Yeni Çağ" Gruplarına katılımı içeren bir ilgi patlaması oldu. [1] Bu faaliyetler, hazırlıklı olmayan ve bilgili öğretmenlerle çalışmayan insanlar arasında birçok mistik deneyimi ve ruhsal acil durumları tetikledi:

Uygun eğitime veya rehberliğe sahip olmayan acemiler, safça ve dikkatsizce mistik deneyimlere girmeye başladıklarında, ateşle oynuyorlar. Tehlike, fiziksel ve psikolojik seviyelerde olduğu kadar, kişinin devam eden ruhsal gelişimi seviyesinde de mevcuttur. Spiritüel üstatlar binlerce yıldır öğrencilerini mistik durumlarla oynamanın tehlikeleri konusunda uyarırken, çağdaş spiritüel sahne, herhangi bir sıradan ruhani "turistin" çeşitli mistik zirveler vaat eden "güzellikleri" deneyebileceği bir şekerci dükkanı gibidir. . [2]

Manevi uygulamalar ve psikolojik problemler arasındaki bağlantı ilk olarak, yoğun ruhsal deneyimler sonucunda insanların nasıl şişkin ve görkemli hale gelebileceğini anlatan Roberto Assagioli tarafından belirtilmiştir: zihinsel kapasitelerinin kavrayamayacağı ve kişiliklerinin özümseyemeyeceği kadar büyük veya enerjiler." [3] Dr. Lee Sannella'nın kitabı *Kundalini: Psikoz mu Aşkınlık mı?* 1976'da yayınlanan, yoga ile sorunlu kundalini uyanışı arasında bağlantı kuran ilk kişiydi. [4]

Stanislav ve Christina Grof terimi icat etti *manevi acil durum* ve

Spiritüel uygulamalar ve spontane ruhsal deneyimler ile ilişkili psikolojik zorluklar yaşayan bireyleri desteklemek için 1980 yılında Spiritüel Acil Durum Ağı'nı (SEN, daha sonra adı Spiritual Emergence Network olarak değiştirildi) kurdu. SEN, bu tür sorunlar için bilgi sağlar ve terapistlere sevk eder. Stanislav Grof, 1995 yılında kendisiyle yapılan bir röportajda, SEN ile olan deneyiminden şunu not etmiştir:

Batıda psikoz olarak görülen ve çoğunlukla baskılayıcı ilaçlarla tedavi edilen olağan dışı kendiliğinden durumlar vardır. Ancak olağandışı durumların incelenmesinden ve ayrıca diğer manevi geleneklerden elde edilen gözlemleri kullanırsak, bunlar gerçekten dönüşüm krizleri veya manevi açılım krizleri olarak ele alınmalıdır. Bastırılmak yerine gerçekten desteklenmesi gereken bir şey. Doğru anlaşılır ve doğru bir şekilde desteklenirlerse, aslında iyileşmeye ve dönüşüme yardımcı olurlar.[5]

Dönem *ruhsal ortaya çıkış* problemlili olmayan, psikolojik/sosyal/mesleki işleyişi bozmayan ve psikoterapi veya akıl sağlığı sistemi ile herhangi bir teması içermeyen (muhtemelen büyük çoğunluğu), yirmi dört saatlik bakım gerektiren tam gelişmiş krizler olan manevi deneyimlere. Grofs, "bu tür epizotların, meditasyon uygulamalarının bir sonucu olarak ve mistik yolun işaretleri olarak her yaştan kutsal literatürde tanımlandığını" belirtiyorlar. kundalini uyanışı, şamanistik inisiyasyon krizi (yerli kültürlerde müstakbel şamanlar için genellikle fiziksel hastalık ve/veya psikolojik kriz içeren bir geçiş ayını), [7] sahip olma durumları,[8] ve psişik açılma (paranormal deneyimlerin aniden ortaya çıkması). Ruhsal acil durumların ayırt edici bir özelliği, sıkıntıya rağmen, onları yaşayan bireyler üzerinde çok faydalı dönüştürücü etkilerinin olabilmesidir.

YOGA VE KUNDALİNİ UYANIŞ

Hindu geleneğinde kundalini, omurganın tabanında bulunduğu varsayılan ruhsal enerjidir. Yoga gibi uygulamalarla uyandırıldığında,

omurgada bir yılan ve omurga boyunca kuyruk kemiğinden başın tepesine kadar yer alan çakraların psişik merkezlerini açar. Dr. Brant Cortright, kundalini uyanış sürecini şöyle anlatır: "Her çakra açıldıkça, yeni bilinç seviyeleri ortaya çıkar. Çoğu insanın bilinci oldukça sınırlı olduğu için, çakraların açılmasına, her çakraya karşılık gelen sınırlamaların veya safsızlıkların bilinç genişlemesi ve saflaştırılması eşlik eder." [9]

Kundalini yükseldikçe, aşağıdakileri içeren fiziksel semptomlarla ilişkilidir:

- Isı hissi
- Titreme
- İstemsiz gülme veya ağlama
- Farklı dillerde konuşmak
- Bulantı, ishal veya kabızlık
- Sertlik veya gevşeklik
- Hayvan benzeri hareketler ve sesler

Kundalini uyanışı muhtemelen en yaygın ruhsal acil durum türüdür. Spiritual Emergence Network Haber Bülteni 1988'de, yardım hattının yüzde 24'ünün kundalini uyanış deneyimleriyle ilgili olduğunu bildirdi. Kundalini uyanışında, tipik olarak omurga boyunca ve tüm bedende egoyu alt edebilen ve etkisiz hale getirebilen ve kişiyi her düzeyde -fiziksel, duygusal ve zihinsel- derin bilinç değişiklikleri denizinde başıboş bırakabilen bir enerji dalgası vardır. Kundalini uyanışı en yaygın olarak yoga, meditasyon, Qigong veya diğer yoğun ruhsal uygulamaların kasıtsız bir yan etkisi olarak ortaya çıkar. Bazıları psikoterapiyi, doğum yapmayı, karşılıksız sevgiyi, bekarlığı, derin üzüntüyü, yüksek ateşi ve uyuşturucu zehirlenmesini de tetikleyici olarak görür. Diğerleri, kundalini uyanışının görünür bir neden olmaksızın kendiliğinden meydana gelebileceğine inanır.

Bununla birlikte, çalışmaları kundalini uyanış sorunlarına odaklanan bir transpersonel terapist olan Doktora Bonnie Greenwell, *kundalini* özellikle ruhsal uygulamalarla ilişkili sorunlara uygulanabilir. Greenwell'e çevrimiçi olarak, kundalini uyanışında ortaya çıkabilecek, gece titreme gibi semptomları içeren bir vaka sorulduğunda, şu yanıtı verdi: "Kişi bana bir uyanış deneyiminin tanımını sunmuşsa, meditasyon, yoga veya

düzenli olarak dövüş sanatı, ya da konsantrasyonun ötesinde dinginlik ya da birlik duygusuna geçtiği güçlü meditatif durumlar yaşadıysa, o zaman onu Kundalini olarak düşünmem daha olasıdır.”[10]

Greenwell, doktora çalışmasını kundalini uyanışı yaşayan bireyler üzerinde yaptı ve kitabında gözlemlediği klinik sorunları şöyle özetliyor:*Dönüşüm Enerjileri: Kundalini Sürecine Yönelik Bir Kılavuz.*

[11] İçinde, çalışmasındaki insanlar tarafından deneyimlenen kundalini uyanışının bir dizi temel özelliğini anlatıyor:

Pranik Hareketler veya Kriyalar

pranahayati enerji için Hindu kelimesidir. Yoğun enerji vücutta hareket ettikçe ve fizyolojik blokları temizledikçe, bazı insanlar vücudun titreme, titreşim, spazm ve kasılma gibi yoğun, istemsiz sarsıntı hareketleri yaşarlar.

Yogik Olaylar

Bazı insanlar kendilerini yoga duruşları veya el hareketleri yaparken bulurlar. *mudra* normal bir bilinç durumunda asla öğrenmedikleri veya yapamayacakları jestler. Olağandışı solunum modelleri, çok hızlı veya yavaş, sık solunum ile görünebilir.

Fizyolojik Belirtiler

Kundalini uyanışı genellikle kalp, spinal, gastrointestinal veya nörolojik problemler olarak ortaya çıkabilen olağandışı fizyolojik aktivite üretir. İçsel yanma hissi, duyuşal girdiye aşırı duyarlılık, hiperaktivite veya uyuşukluk, cinsel istekte büyük farklılıklar ve hatta spontan orgazm bildirilmiştir.

psikolojik ayaklanma

Duygular, kaygı, suçluluk ve depresyon duygularından (kontrol edilemeyen ağlama nöbetleriyle birlikte) şefkat, sevgi ve neşeye dönüşebilir.

Duyu Dışı Deneyimler

Bazı insanlar ışıklar, semboller veya ruhsal varlıklarla ilgili vizyonlar yaşarlar. İşitsel duyular, işitme sesleri, müzik, iç sesler veya mantraları içerebilir. Ayrıca beden olarak benlik duygusunun kaybı veya beden dışı bir deneyim ile proprioseptif sistemde bozulma olabilir.

Psişik Olaylar

Bir kişi önsezi, telepati, psikokinezi, auraların farkındalığı ve iyileştirme yetenekleri yaşayabilir.

Mistik Bilinç Halleri

Bazı insanlar, ayrılık dünyasının altında yatan birliği doğrudan algıladıkları ve derin bir huzur ve dinginlik yaşadıkları değişmiş bilinç durumlarına geçebilirler.

Bu deneyimlerin ani başlangıcı, Greenwell'in çalışmasındaki birçok kişinin kafasının karışmasına ve yönünün şaşırmasına neden oldu. Psikozdan muzdarip olanlardan farklı olarak, kundalini yaşayan bireyler genellikle durumları hakkında çok daha objektiftir, iyi iletişim kurar ve işbirliği yapar, deneyimlerini açık fikirli insanlarla paylaşmaya ilgi gösterir ve nadiren harekete geçer. Böyle bir duruma bir örnek aşağıdadır.

Terry'nin kundalini uyanışı deneyimi, duygusal salıverme çalışmasını içeren yoğun bir hafta sonu çalışmayı tarafından tetiklendi. Birkaç gün sonra vücudunda kundalini'nin uyanışını işaret eden bir enerji patlaması yaşadı. Tüm vücudunda, omurgasında ve uzuvlarında hareket etti. Bu enerjisel akışa, kendisini açıldığını ve genişlediğini hissettiği, ancak zaman zaman onu dehşete düşüren ve işlevini yerine getiremez hale getiren derin bilinç değişiklikleri eşlik etti. Kundalini fenomenini bilmesine rağmen, bu bilgi, egosunun, içindeki bilinç değişikliklerinin yoğunluğu tarafından alt edilmesini engellemedi. Birkaç aylığına işten izin alabildi ve ayakta tedavi bazında bir terapistle çalışabildi ve üç ay sonra çalışmaya başlayabildi.

yine yarı zamanlı. Diyet, enerji çalışması, meditasyon pratiğini değiştirme, topraklama egzersizleri, yükselen kundalini enerjilerinin harekete geçirdiği duygusal konular üzerinde derin terapötik çalışma, günlük yazma ve destek sistemini harekete geçirme sürecinde yardımcı olan şeylerden bazılarıydı. Dokuz ay sonra, deneyimlerin neredeyse tamamı solmuştu, ancak bu süre zarfında hayatını, ruhsal yolu ile daha tam olarak uyumlu hale getirmek için kökten yeniden yönlendirdi.[12]

Kundalini uyanışı, tıbbi olduğu kadar psikiyatrik de birçok rahatsızlığa benzeyebilir. Semptomlar konversiyon bozukluğu, epilepsi, bel problemleri, multipl skleroz, kalp krizi veya pelvik inflamatuvar sendromu taklit edebilir. Kundalini'nin uyanışına verilen duygusal tepki, kaygı, depresyon, saldırganlık ve organik sendromları içeren bozukluklarla karıştıırılabilir. Bazı durumlarda psikolojik karışıklık, psikotik bir epizodu andıracak kadar akut olsa da, ilaç tedavisi süreci daha da karmaşık hale getirebilir. Dr. Greenwell, kundalini'nin bazı Doğu teorilerini ve açıklamalarını incelemenin birey için terapötik olacağını öne sürüyor. Diğer tavsiyeleri arasında şunlar yer alıyor:

Bu enerjiyi koşarak, egzersiz yaparak, bahçeyle uğraşarak veya ahşap veya kil gibi katı bir şeyle çalışarak boşaltmanın yollarını arayın. Düzenli bir meditasyon pratiği yapmanı ve sürecin gelişmesine ve ona öğretilmesine izin vermeni öneririm.... En iyi destek dengeli bir yaşam tarzı ve kişinin hayatını onun getirdiği vizyonla uyumlu olarak yaşama taahhüdü - yani, eğer bir kalp açıcı ya da vizyoner bir deneyim, ona tutunmaya bağlanmak yerine, ona hizmet olarak dünyaya neler getirebileceğinizi kendinize sorun... Sanki elektrik sisteminizdeki amfiler yükseltilmiş gibi düşünün. Bu nedenle denge, kendimize özen göstermek, doğada olmak ve düzenli fiziksel egzersizin hepsi yardımcı olur. Yeni bir tür enerji akışına ve yaşamlarımızda ruhla etkileşime daveti karşılamak için eski kalıpları değiştirmemiz gerekebilir.[13]

Ayrıca enerjiyi ifade etmenin yolları olarak sanat, müzik veya yazı gibi yaratıcı etkinlikler önerir. Bu tür bir ruhsal sorun bir uygulama türü ile ilgili olduğundan, aynı zamanda ruh sağlığı eğitimi almış bir uygulama öğretmeni ile görüşülmesi tavsiye edilir. Dr. Greenwell, bilgili bir yoga öğretmenin gözetiminde bazı temel yogik nefes alıştırmalarını öğrenmenin bu enerjiyi yönlendirmeye de yardımcı olabileceğini belirtiyor.

KUNDALİNİ UYANIK VE ÇİGONG

Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM-IV)[14], Ek I'de: Kültüre Bağlı Sendromlar, kundalini uyanışına benzeyen “Çigong psikotik reaksiyonu”nu içerir. (Çigong veya chi kung, eski bir Çin hareketli meditasyon uygulamasıdır.) DSM-IV, bu sendromu “çözülme, paranoid veya diğer psikotik veya psikotik olmayan semptomlarla karakterize akut, zaman sınırlı bir bölüm” olarak tanımlar ve şöyle der: Çigong'a aşırı derecede dahil olan kişiler özellikle savunmasızdır. Araştırmacılar R. Lim ve K. Lin 1996'da “Çin psikiyatri literatürü, bu semptomları daha önce hiç yaşamamış bir uygulayıcıda Qigong'un başlatılmasından sonra işitsel halüsinasyonlar ve sanrılar ortaya çıkması ile karakterize edilen 'Çigong Kaynaklı Psikoz' adlı bir sendromu tanımlamaktadır. ve Qigong uygulamasının kesilmesinden kısa bir süre sonra bu semptomların kimlerde yatıştığı.”[15] Ancak öyle görünüyor ki,

Bay A, 44 yaşında evli bir erkek ressamdır. Kendi kendine He Xiang Zhuang'ı (1984'ten beri servikal vertebra hastalığının tedavisi için popüler bir Qigong yöntemi) öğretti. Daha önce psikiyatrik öyküsü veya ailesinde psikoz öyküsü yoktu. Çigong uygulamasından birkaç gün sonra aniden tedirgin ve distimik hale geldi. “Deniz suyla ilişkilidir” de dahil olmak üzere dünya hakkında özel bir şey bildiğini iddia etti. Denizle konuştu ve kafasında Amerikan fikirleri vardı. Daha sonra kendisine şizofreniform bir bozukluk teşhisi kondu ve yerel bir psikiyatri hastanesine yatırıldı. Bir ay sonra, bir Çigong yöntemi olan “uzun adam beş akışı”nı uygularken nüks etti. Antrenmandan sonraki üçüncü sabah aniden yüksek sesle ağladı ve etrafta dans etti. Ölen annesinin hayata döndüğünü ama bir hayalet olacağını düşündü. Buda ve diğer tanrıların resimlerini görebildiğini ve özel bir koku kokladığını söyledi. Aralıklı olarak özel bir Çigong duruşu sürdürdü. Böylece tekrar psikiyatri hastanesine yatırıldı. Günde iki kez intramüsküler olarak 100 mg klorpromazin verildi. Bir hafta sonra tamamen iyileşti ve işine devam etti.[16]

Yogada olduğu gibi, Çigong, özellikle tek başına, denetimsiz ve aşırı uçlarda uygulandığında, bir kundalini uyanış krizini tetikleyebilir. Ve bu krizlerin çoğu, uygulama sona erdikten sonra çözölür.

KUNDALİNİ UYANIŞ VE MEDİTASYON

DSM-IV, psikopatoloji ve meditasyonla ilgili deneyimler arasında ayırım yapılması gerektiğini vurgular: "Gönüllü olarak tetiklenen duyarsızlaşma veya derealizasyon deneyimleri, birçok din ve kültürde yaygın olan meditatif ve trans uygulamalarının bir parçasını oluşturur ve Duyarsızlaşma Bozukluğu ile karıştırılmamalıdır." [17]

Duyarsızlaşma bozukluğu zihinsel bir bozukluktur, bu nedenle bu tür sorunları ruhsal uygulama ile ilgili bölümlerden ayırt etmek önemlidir. Yoğun meditasyon uygulamaları, bir seferde haftalarca veya aylarca her gün birçok saat meditasyon yapmayı içerebilir. Asya gelenekleri, ürkütücü olabilen değişmiş algılar ve keyifli ya da dehşet verici vizyonlarla ilişkili "yanlış aydınlanma" gibi yoğun meditasyon uygulamasıyla ilişkili bir dizi tuzağı tanır. Mark Epstein, "Tibetlilerin 'sokrlung' olarak adlandırdığı belirli bir zihinsel bozukluğu", "sonuç olarak ortaya çıkabilecek 'zihni destekleyen yaşam taşıyan rüzgarın bir bozukluğu' olarak tanımlar. . . an-an farkındalığını elde etmek için takıntılı bir şekilde çok fazla zorlamak." [18]

Asya meditasyon uygulamaları Batı bağlamlarına nakledildiğinde, aynı sorunlar ortaya çıkabilir. Batı meditasyon uygulayıcılarında aşağıda açıklanan vakada olduğu gibi kaygı, ayrışma, duyarsızlaşma, değişen algılar, ajitasyon ve kas gerginliği gözlemlenmiştir. Yine de R. Walsh ve L. Roche, "bu tür değişikliklerin mutlaka patolojik olmadığına ve kısmen yüksek bir duyarlılığı yansıtabileceğine" işaret ediyor. [19]

Tedavi, en azından geçici olarak manevi pratiğin kesilmesini ve alternatif "temellendirme" faaliyetlerine katılmayı içerir. Psikolog ve deneyimli bir meditasyon öğretmeni olan Jack Kornfield, önderlik ettiği yoğun bir meditasyon inzivasında gerçekleşen ruhsal bir acil durum olarak adlandırdığı şeyi anlattı:

"Aşırı hevesli genç bir karate öğrencisi" meditasyon yapmaya ve bütün gün ve gece hareket etmemeye karar verdi. Kalktığı anda içi patlayıcı bir enerjiyle doldu. Yüzlerce sessiz geri çekilmeyle dolu yemek salonunun ortasına yürüdü ve bağırma ve karate manevralarını üç kat hızla uygulamaya başladı. Sonra bağırarak, "Her birinize baktığımda, arkanızda geçmiş yaşamlarınızı gösteren bir sürü beden izi görüyorum." Deneyimli bir meditasyon öğretmeni olarak Kornfield, semptomların bir manik dönemin belirtilerinden ziyade meditasyon uygulamasıyla ilgili olduğunu fark etti (bunun için süre dışında tüm tanı kriterlerini de karşılıyorlar). Meditasyon topluluğu, meditasyon uygulamasını durdurarak ve sabah ve öğleden sonra on mil koşuya başlayarak durumu ele aldı. Diyeti kırmızı et içerecek şekilde değiştirildi, topraklama etkisi olduğu düşünülmektedir. Onu sık sık sıcak banyolar ve duşlar almaya ve bahçeyi kazmaya zorladılar. Her zaman yanında bir kişi vardı. Üç gün sonra tekrar uyuyabildi ve tekrar yavaş ve dikkatli bir şekilde meditasyon yapmasına izin verildi.[20]

Aktif psikotik belirtileri olan şizofreni hastalarında meditasyonun psikotik atakları tetiklediği bildirilmiştir.[21] Ancak bir devlet psikiyatri hastanesinde şizofreni hastaları için meditasyonun da dahil olduğu multimodal bütüncül bir sağlık programı geliştirdim ve hiçbir hastada yan etki görülmedi. Meditasyon, on dört yıl boyunca San Francisco VA Day Tedavi merkezinde şizofreni hastalarıyla da kullanıldı. [22]

RUHSAL BİR SORUN OLARAK KUNDALİNİ UYANIŞI

İçinde *DSM-IV*, manevi sorunlar, bir kişinin aşkın bir varlık veya kuvvetle ilişkisini içeren, ancak mutlaka organize bir kilise veya dini kurumla ilgili olmayan üzücü deneyimler olarak tanımlanır. Bazen bu tür deneyimler, yoga gibi ruhsal uygulamalara yoğun katılımdan kaynaklanır. Bu yeni tanı kategorisini önermenin itici gücü, başlangıçta ruhsal uygulamalar ve psychedelic ilaçlar tarafından tetiklenen krizlerin yanı sıra kendiliğinden oluşan ruhsal krizlere odaklanan kişiötesi klinisyenlerden geldi. 1990 yılında, dini ve manevi sorunlara karşı duyarlılık eksikliğini gidermek için yazar, California Üniversitesi, San Francisco, Psikiyatri Departmanı'ndaki (Francis Lu, MD ve Robert Turner, MD) fakülte'deki iki psikiyatrist ile birlikte teklifte bulundu. dördüncü baskısı için yeni bir teşhis kategorisi *Teşhis ve İstatistik*

Manuel.Böyle bir ek gördük*DSM-IV*Ruh sağlığı profesyonellerinin ruhsal krizlere ve terapideki sorunlara karşı duyarlılığını artırmanın en etkili yolu olarak adlandırma. Teklif, çeşitli alt komitelerle üç yıllık bir çalışma sürecini içeriyordu (bu tanı kategorisinin daha ayrıntılı bir geçmişi için, 1988 tarihli dergi makalesine bakın, “Ruhsal Doğuştan Ruhsal Soruna: Yeninin Kişilerarası Kökenleri”.*DSM-IV*Kategori”),[23] ve aşağıdaki şekilde tanımlanan Dini veya Manevi Sorun başlıklı yeni bir teşhisin kabul edilmesiyle sonuçlandı:

Bu kategori, klinik dikkatin odak noktası dini veya manevi bir sorun olduğunda kullanılabilir. Örnekler arasında inancın kaybedilmesi veya sorgulanması, yeni bir inanca geçişle ilgili sorunlar veya örgütlü bir kilise veya dini kurumla ilgili olmayabilecek diğer manevi değerlerin sorgulanması gibi sıkıntılı deneyimler sayılabilir.[24]

Bu yeni kategoriyle ilgili makaleler şurada yayınlandı:*New York Times, San Francisco Chronicle, Psikiyatri Haberleri,veAPA Monitörü*ruh sağlığı mesleğinin dine ve maneviyata yönelik duruşunda önemli bir değişimi gösterdiği şeklinde tanımlandı. Medyada dikkat çekmeyen şey ise, bu yeni tanı kategorisinin köklerinin kişiötesi hareketin kundalini uyanışı gibi ruhsal acil durumlara dikkatinde yatmasıdır.

ÇÖZÜM

Manevi yolculuğun riskleri ve tehlikeleri vardır. Benlik, ruhsal enerjilerin infüzyonu veya entegre edemediği yeni deneyim alemleri tarafından düzensizleşebilir ve bunaltılabilir. Manevi uygulamaları öğreten bir Benedictine keşişi olan David Steindl-Rast, ruhsal ortaya çıkışın yıkıcı olabileceğini belirtti: Henüz bu yaşam doluluğu tarafından kuşatılmamış olan yaşamınızda artık bütünleşmiştir... Atılımlar genellikle çok acı verici, çoğu zaman akut ve dramatiktir.”[25] Yine de giderek daha fazla insan yoga gibi ruhsal uygulamaları keşfediyor gibi görünüyor. ve meditasyon, manevi konularda kitaplar okumak (çoğu en çok satanlar) ve manevi konularda inziva, atölye çalışmaları ve konferanslara katılmak.

Bireysel düzeyde barış ve uyum gibi değerler, yolculuklarında üstlendikleri ruhsal uygulamalar ve keşiflerle ilgili kundalini uyanışı ve diğer ruhsal sorunlar yaşayan insanların sayısında muhtemelen bir artış olacaktır.

Kundalini Sürecinde Ruh ve Duygusal Sağlık

BARBARA HARRIS WHITFIELD

Barbara Whitfield, beş kitabın yazarı Ruhsal Uyanışlar: Ölüme Yakın Deneyimin İçgörüler ve Ruhumuza Açılan Diğer Kapılar, Alçakgönüllülüğün Gücü: İlişkilerde Çatışma yerine Barışı Seçmek ve Doğal Ruh, kariyeri boyunca kundalini deneyimi ve ruhsal acil durumlarla çalıştı. Aşağıdaki yazıda, kundalini ve ölüme yakın deneyimler (ÖDE'ler) ile olan deneyimini ve ruhsal uyanışlar sırasındaki zorluklar hakkında öğrendiklerini anlatıyor. "Ruhsal baypas" dediği şeyi ya da daha yüksek seviyelere ulaşmak için daha düşük bilinç seviyelerini görmezden gelmeye çalıştığımızda ne olduğunu tartışıyor. Whitfield ayrıca egonun sesi ile ruhun sesi arasındaki farkları özetliyor ve bizden şu soruyu düşünmemizi istiyor: Spiritüel uyanış sırasında Gerçek Benliğimizi bulmak için alçakgönüllülük ve şefkatin gücünü kullanabilir miyiz?

"Tanrı'ya Yolculuk... hiç değişmeyen bir hedefe, mesafesiz bir yolculuktur."

- Mucizeler Kursu

Bu makale, kendi doğasının ve Evrenin doğasının mistik ya da kalp yönünü açan ve deneyimleyen ya da deneyimlemek isteyenlere yardımcı olacak bir rehberdir. Bu uyanış mantıksal olarak değil, deneyim, algı ve sezgi yoluyla anlaşılabilir bir şeydir. Bu bir *yürekten* deneyim. Kafanız bu materyalin bazılarını sıralamakta zorlanacak, bu yüzden onu gözlerinizle ve zihninizle olduğu kadar kalbinizle de okumak yardımcı olacaktır.

Ölüme yakın deneyimler (ÖDE'ler) - ölümün eşiğindeki aşkın deneyimler - Kundalini olarak bilinen biyolojik bir sürecin uyanışıyla ilgili olduğu varsayılmıştır.[1] Bu süreçte yeni olan bazıları, tezahür eden herhangi bir eşlik eden psişik yeteneklerin nihai sonuç olduğuna inanmaya yakalanabilir. Egoları şişerek, daha sonra açıklayacağım "ruhsal bir baypasa" yol açabilirler. Alçakgönüllülük uygulamak, daha iyi zihinsel ve

duygusal sağlık. Bu da, başkalarına güvenle şefkat göstermemizi sağlar ve bize huzurlu bir şükran duygusu ve neşeli bir görev duygusu verir. Bu yazıda, bu aşkınlık fenomenleriyle uğraşırken kendi deneyimimden bahsedeceğim.

KİşİSEL HİKAYEM

Kundalini sürecindeki birçok Batılı yazar ve araştırmacı gibi, giriş noktam da son derece kişiseldi - ölüme yakın bir deneyim. Bu bende Kundalini adını verdiğimiz bir süreç olarak tanımlayabileceğim şeyi tetikledi. Diğer pek çok Batılı gibi ben de bilmiyordum ve sormadım. Öyle olsa bile, otuz dört yıl sonra bu güne kadar devam eden ömür boyu sürecek bir keşifte bulunmamı sağladı.

1975 yılında, beş buçuk saatlik bir omurga ameliyatı geçirdikten sonra bir Stryker ereve daire yatağında askıya alındım. Ameliyat sonrası komplikasyonlar başladı ve ben ölmeye başladım. Çeşitli travmatik tıbbi müdahalelerden sonra kendimi koridorda, tavana yakın buldum. Odaya geri döndüm ve aslında vücudumu yatakta yatarken gördüm. Bir sonraki bildiğim şey, on dört yıl önce ölen büyükannem tarafından kucaklanıyordum. Birbirimizle ilgili tüm anılarımızı yeniden yaşadık. Onun benimle ilgili anılarını ve benimkileri deneyimleyebilirdim. Hepsini ikimizin de bakış açısından gördüğünü ve hissettiğini biliyordum.

Sonra bedenime geri döndüm ve kafam karıştı. Ben bir ateisttim ve bu DE'ye kadar sadece fiziksel varlığa inanıyordum. Yaklaşık beş gün sonra, hala daire yatağındayken bedenimi tekrar terk ettim. Bu sefer otuz iki yıllık tüm hayatımı yeniden yaşadım ve yine bykannemle yaşadığım gibi, kendimin ve herkesin bakış açısından gördüm. Ancak bu sefer işin içinde üçüncü bir bakış açısı vardı: Tanrı. İyileşen bir ateist olarak bu kelimeyi kullanmam uzun yıllar alacaktı.

Tanrı'nın Enerjisi ve benimki birleşti, böylece tek bir enerji alanı olduk. Birlikte hayatımın otuz iki yılını izledik. Her sahnede her kişinin enerji alanı ve benimki örtüşüyor ve bazen birleşiyordu. Sanki "yaşamın dansı" haline gelen bu çalkantılı bilinç kütlesi gibiydik. Benim için acı veren bir şeye her tanık olduğumda, bu Enerji tarafından tutulup aşılanmak daha büyük odak haline geldi. Onunla olan ilişkim nötralize edildi

kendime karşı yargılarım ve kelimelerle anlatılamayacak bir şekilde tüm varlığımda Sevgi uyandırdı.[2]

Tanrı ile birleştüğimde bile, hala bireysel bir algı noktam vardı. Gerçek Benliğim veya Ruhum olabileceğim birkaç ilişkim oldu. İlişkilerimin çoğu ego temelliydi çünkü çoğumuz istek ve ihtiyaçlarımızı dışa yansıtıyorduk ve karşılanmadıkları takdirde küskün hissediyorduk. Başkalarıyla gerçek bir bağlantı hissetmiyordum, sadece muhtaç hissetmekle hissiz hissetmek arasında korkunç bir salınım vardı.

Bu Hayat İncelemesi bana bizi aydınlık ve karanlık, iyi ve kötü, muhtaçlık ve genişleme arasında bir ileri bir geri çeken bir dans gösterdi. Tüm ilişkilerimizde seçimlerimiz olsun diye uyanmamızı sağlayan bu danstır: kendimizle, başkalarıyla (topluluğumuz ve bu gezegen dahil) ve anlayışımızın Tanrısı ile. Uyandıkça, Birlik bilincine doğru bir şifa sürekliliği boyunca ilerliyor gibiyiz.[3]

Sonra Yaşam İncelemesi sona erdi ve bu gerçekliğe geri döndüm, hala daire yatağındaydım. Birkaç sağlık personeline neler olduğunu anlatmaya çalıştım. Bana halüsinasyon gördüğümü söylediler.

Daire yatakta bir ay geçirdikten sonra, altı ay boyunca tüm vücut alçıdaydım. Bu süre zarfında bir psikiyatriste gittim. Ölümüne yakın deneyim son derece kişiseldi ve diğer birçok ölümüne yakın deneyimci gibi, ilk birkaç yıl bunu ailemle veya başka biriyle paylaşamadım. O zamandan beri, yaşadıklarımızı paylaşacak kadar güvende hissetmenin çoğumuzun uzun zaman aldığını öğrendim. Sonunda ona deneyimlerimi anlatacak kadar güvenmem psikiyatristle altı seans sürdü. Dikkatle dinledi ve sonra yapabileceğimin, iyileştikten sonra geri gelip onunla analize başlamak olduğunu söyledi. Depresyonda olduğumu düşündü ve bir antidepresan reçetesi yazdı. "Depresyonda" hissetmedim. Kafam karıştı ve bunaldım, depresyonda değildim. Sık sık mistik bir huşu hissettim.

Alçı düştükten sonra, gücümü geri kazanmak için altı ay daha fizik tedavi gördüm. Eski hayatıma, eski halime geri dönemeyeceğimi biliyordum. Hâlâ anneydim ve anne olmayı seviyordum ama üç çocuğum bütün gün okuldaydı, bu yüzden kaldığım hastanenin acil servisinde günlerimi gönüllülükle doldurdum. Bu beni geri götürdü

sonunda solunum terapisti olduğum okul. Yoğun bakımda ve acil serviste yatan bazı hastalarım bana ölüme yakın ve beden dışı deneyimlerini anlattılar ve ben de bazı gözlemlerimi yazmaya başladım. Sonunda, daha öğrenciyken solunum tedavisi dergilerinde yayınlandım ve sağlık hizmetlerindeki bu yeni konuyu "Kritik Bakım Hastalarının Duygusal İhtiyaçları" olarak adlandırdım.

1982'de Kenneth Ring ile tanıştım ve ona hikayemi anlattım. 1984 yılında kitabı *Omega'ya Doğru Yol: Ölüme Yakın Deneyimin Anlamını Arayışında*[4] yayınlandı ve sonraki etkilerin çoğu da dahil olmak üzere benim hikayem onun içindeydi. Artık yolculuğumun daha önce bildiğim hiçbir şeye benzemeyen kısmı için bir çerçevem vardı ve buna deniyordu.*Kundalini*.

1985'te Connecticut Üniversitesi Tıp Fakóltesi'nde Bruce Greyson ile birlikte NDE'lerin, özellikle de "Fizyolojik-Kundalini Sendromu" dediğimiz şeyin sonraki etkilerini inceleyerek çalışmaya başladım. Ayrıca masaj terapisi ve enerji çalışması okudum. Son olarak, Kundalini acil durumlarında mümkün olduğunu sezdiğim türde şifa yardımını yaratmak için solunum terapisi bilgimi uygulamalı enerji çalışmasıyla birleştirdim.

Kundalini sürecinde olanlarla çalışırken, bir solunum değerlendirmesi ile başlarım. Çoğu zaman daha derin ve daha yavaş nefes almaları veya daha sık nefes almaları gerektiğini hatırlatmaları gerekir. Bu da vücutlarının rahatlamasına yardımcı olur. Görünüşe göre bu süreçte yeni olanlar, bazı korkularını "Bu doğru; bu doğal." Daha sonra nefeslerinin derinliklerine inebilir ve bedenlerinin gereksiz stresten kurtulmasını izleyebilirler.

Bazen, müvekkilim ve benim tek yapmamız gereken, karşılıklı oturup meditasyon yapmak. Onlarla meditasyonun nasıl bir his olduğunu konuşuyorum. Nefesimi yansıtıyorlar ve stres atmak için vücut taraması yapmalarına yardım ediyorum. Sonra egomuzun nasıl gevezelik ettiğini açıklıyorum ve bunu bırakıyoruz, beynimizin kelimelerle düşünün üst kısmı yerine, duygularla oturduğumuz orta kısmına odaklanıyoruz. Müvekkilimden huşu, sevgi, güven/inanç, şefkat, şükran, bağışlama, neşe veya umut gibi olumlu veya neşeli bir duyguya odaklanmasını istiyorum. Müşterilerin ne istediğimi anlamalarına yardımcı olmak için bazen onlara sekiz yaşındaki torunumla bir zaman örneği veriyorum. Doğum günümde diğer torunlarımdan harika ev yapımı hediyeler yağmuruna tutulmuştum.

çok sayıda mum içeren ev yapımı bir pasta da dahil olmak üzere parti. Bana doğru yürüdü, güçlü bir göz teması kurdu ve benim için bir hediyesi daha olduğunu söyledi. Elini cebinden çıkardı ve bana hediyein onun aşkı olduğunu söylerken kafama bir şeyler serpiyormuş gibi yaptı. Kalbim eridi. Hiçbir kelime yoktu. Gözlerinin benimkilere baktığı anısını hatırladığımda, elinin başımın üstüne sevgi serptiğini hala hissedebiliyorum. Sonra limbik sistemim (beynimin ortasında) aktive oluyor çünkü bu olumlu hisler orada yaşıyor. Limbik sistem kelimelerle düşünmeyen en az bir yerdir; duygu yeridir. (Neokorteks sözcükleri kullanır ve bu noktada otomatik olarak kapanır.) Ben orada bu neşeli duyguyla yıkanırken, parasempatik sinir sistemim devreye giriyor, hem vücudumu rahatlatacak mesajlar gönderiyor hem de bağışıklık sistemimi besliyor. Bunu açıklamak, danışanlarımın meditasyonun iyileşmemize nasıl yardımcı olabileceğini anlamasına yardımcı olur.

Danışanlarımın acı veren enerjisiyle çalışırken, korkularını ve fobilerini salıvermelerine yardımcı olmak için EFT (Duygusal Özgürlük Tekniği[5]) ile başlıyorum. EFT, sıkışmış veya tıkanmış enerjiyi hareket ettirmek için yüzdeki ve gövdedeki enerji noktalarını kullanır. Müşteriler bunu tek seansta kendileri yapmayı öğrenirler. (Daha fazla bilgi için bkz. emofree.com.) Ağrılı “bloklar” varsa, masaj masama uzanırlar ve ellerimi ağrıların olduğu yere koyarım (yanma veya başka bir ağrı gibi). Benden gelen ve bloktan geçen enerjiyi görselleştirirken bloğa nefes alıyorlar. Bu bloklar serbest kaldığında genellikle bir rahatlama olur. Bazen danışanlar daha sonra bir rüyayı anlatırlar ya da hala masadayken duygusal bir yükü olan bir anı ortaya çıkar. Gömülü anıları araştırmak yerine engellenen duyguları metabolize etmelerine veya işlemelerine ve yas tutmalarına yardımcı oluyorum.

Daha derine inmek isteyen danışanlarımız için bireysel ve grup psikoterapimiz mevcuttur. Charles Whitfield'in bu kitaptaki (sayfa 161) denemesini okuduğunuzda, onun İyileşme Aşamalarına atıfta bulunduğunu göreceksiniz. Kundalini sürecinde olan birçok kişi, Aşama İki veya Aşama Üç psikoterapi grubuna girmeye karar verebilir.[6]

SPONTAN TETİKLER

Kundalini süreciyle ilişkili fenomenler,

Bunu daha önce hiç duymamış Batılılar arasında artan bir sıklık ve ölüme yakın deneyimler yaşayanlar gibi, onu uyandırmak için kasıtlı olarak hiçbir şey yapmadılar. Vücutta engin enerji akışları olarak hissedilen Kundalini yükselişi, insanların fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal yaşamlarının yapısında derin değişiklikler yaratabilir. (Birkaç araştırma süjesi enerji patlamalarını hiç yaşamadı ama yine de Kundalini sürecinin belirti ve semptomlarını bildirdi.[7])

Yıllar içinde, bakımevlerine, hastane çalışanlarına, üniversitelere, kiliselere, destek gruplarına ve medya röportajlarına hitap eden bir kamu konuşmacısı olarak, NDE'nin yanı sıra diğer kendiliğinden yükselen Kundalini tetikleyicilerini duydum. Seyirci katılımcıları bana doğum, meditasyon, yoğun dua, sevilen birinin ölümünü deneyimleme, kimyasal bağımlılıktan çekilme, ezici bir kayıptan dibe vurma, melekler veya diğer varlıklar dahil olmak üzere yabancı karşılaşmalar - yoğun, aşkın cinsel deneyimler hakkındaki deneyimlerini anlattılar. , doğada olmak, manevi literatürü okumak veya manevi bir konuşma dinlemek, yaşam boyu hatırlanacak "büyük bir rüyada" ve nefes ve beden çalışması sırasında.[8] Geçenlerde, Alkoliklerin Yetişkin Çocukları için 2007 Yıllık Konvansiyonunun açılış konuşmacısıydım. Orada birçok katılımcıdan, On İki Adımlı bir program çalışırken gelişmiş iyileşmelerinde meydana gelen Kundalini fenomenini duydum. On İkinci Basamak'ın şu şekilde başladığını unutmayın: "Bu Adımların sonucu olarak ruhsal bir uyanışa sahip olmak..."[9]

KUNDALİNİ SÜRECİNİN BİR YAN ÜRÜNÜ OLARAK PSİK OLGULAR

Psişik yetenekler Kundalini sürecinin bir parçası olarak görünebilir. Bu tür yetenekler, binlerce yıldır dünyanın geleneksel ruhsal öğretilerinin kabul edilen bir parçası olmuştur. Bu, Kenneth Ring'in görüşü ve benim görüşüme göre, ölüme yakın deneyim esas olarak ruhsal uyanış ve gelişme için bir katalizör görevi görüyor ve psişik yeteneklerin genellikle bir yan ürün olarak tezahür ettiği ve diğer bağımsız araştırmacılar gözlemlerimizi destekliyor. Ring, büyük ruhsal psikolojilerin antik literatürünün, psişik fenomenleri daha yüksek bilincin ortaya çıkmasına bağladığını söylüyor.[10] Bu hediyeler, bazı Hint yazıtlarında Kundalini enerjisinin uyanışı ile özel olarak tanımlanır ve birçok modern insan vakasında tanımlanır.

bir Kundalini uyanışı yaşadılar.[11]

Spiritüel literatürde psişik fenomenler tartışıldığında, genellikle bunlara bağlanmanın tehlikeleri hakkında bir uyarı içerir. Budist bakış açısına göre, bu tür psişik güçlere sahip olmak sadece küçük bir avantajdır. Psikospiritüel büyüme için kendi başına bir değeri yoktur. Henüz nirvana durumuna ulaşmamış bir kişide[12] bu psişik yetenekler bir engel olarak görülür ve kişinin sahte benliğine olan bağlılığını güçlendirerek ve güçlendirerek ilerlemeyi tehlikeye atabilir. Bununla birlikte, bu yeni yetenekleri takdir edebilir veya kutlayabiliriz - ancak bunlara bağlı olamayız, çünkü bunlar başkalarıyla bağlantılı olduğumuzu ve süptil enerji alanlarımızın örtüştüğünü ve bazen çok uzak mesafelerde bile birbiri üzerinde hareket ettiğini hatırlatmaktadır.

Kadim ruhsal psikolojilerin üstatlarının uyardığı gibi, psişik yetenek yeteneğine odaklanmak, dikkatimizi dağıtan takıntılar yaratacaktır. Birçok insan bu tuzağa yakalanır. Bu psişik fenomenlere sahip olmak o kadar kışkırtıcı görünüyor ki, bir tür durma noktası haline geliyor. Sonra, bir süre sonra, kişi onu normal gerçekliğe dahil etme eğilimindedir. Dönüşüm yolculuğumuz devam ederken, bu yeteneklerin alçakgönüllülükle ve özverili hizmet eyleminde kullanıldığında faydalı olduğunu anlıyoruz. Budistlerin bodhisattva fikrine paraleller: Başkalarını kurtarmaya yardım etmek için merhametten dolayı nirvanadan vazgeçen aydınlanmış bir varlık.

Hâlâ sahte benliklerinde veya negatif egolarında merkezlenen psişik yetenekler geliştirenler, yeteneklerini özverili hizmet için kullandıklarına inanabilirler, ancak aslında bunun yerine kendi isteklerini veya diğer meseleleri başkalarına yansıtıyor olabilirler. Hızlı ruhsal gelişim yaşayanlar için şefkat duygusu bile kafa karıştırıcı olabilir. Bir başkası tarafından aniden ihtiyaç duyulduğuna inanabilirler ve bu "ego enflasyonu" haline gelebilir. Birçoğu Doğu manevi edebiyatını duyar, okur veya araştırır ve yazarlar, öğretmenler veya gurularla güçlü bir şekilde özdeşleşir. Ancak farklı kültürel köklere sahip Batılılar olarak bazı Doğu metaforlarını ve ilkelerini tercüme etmek zor olabilir.

RUHSAL BYPASS

Uyanış Kundalini'si olan bazıları küçük bir derecede ego şişmesi yaşar. Diğerleri görkemli hale gelir ve sıkışıp kalabilir. Bir çıkış yolu üzerinde çalışmaktır

zaman içinde psikolojik, duygusal ve ruhsal olarak kendimizi Yalnızca dini veya manevi bir deneyim yoluyla anında iyileştirilebileceğimize inanmak, “ruhsal geçiş” dediğimiz şeyi denemektir. Daha yüksek seviyelere ulaşmak için daha düşük bilinç seviyelerini atlamaya veya görmezden gelmeye çalışıyoruz. Bununla birlikte, sonunda, sahte benliğimiz, belirli bitmemiş işimiz üzerinde çalışana kadar genellikle bizi geri çekecektir.

Manevi baypas için diğer isimler *üst düzey inkar ve erken aşkınlık*. Erken “yeniden doğmak”, ruhsal bir uyanışa sahip olmak ve sadece “Işığa odaklanmak”, kimliğimizin büyük bir parçası olarak psişik yeteneğe odaklanmak veya bir guru veya öğretmen olmak gibi herhangi bir sayıda durumda görülür. öğrencilerini istismar eder.[13]

Manevi bir baypas almanın sonuçları, genellikle aşağıdakiler de dahil olmak üzere aktif bağımlılık veya çatışmadır: içsel yaşamımızın zenginliğinin inkarı; kendimizi veya başkalarını kontrol etmeye çalışmak; ya hep ya hiç düşünme ve davranma; korku, utanç ve kafa karışıklığı duyguları; uygunsuz davranışa karşı yüksek tolerans; hüsrana; bağımlılık, zorlama ve nüksetme; ve gereksiz acı ve ıstırap.[14]

Egomuzdan veya sahte benliğimizden yaşıyorsak, meditasyon sırasında veya merkeze girmeye çalışırken içsel hayatımızı sakinleştirmeyi imkansız bulabiliriz. Gerçek Benliklerimizi geliştirerek, yani doğal ruhlarımız olarak yaşayarak, deneyimsel olarak sakinleşebilir ve Tanrı, birbirimiz ve kendimizle bağlantı kurabiliriz. Ego şişirme ve ruhsal baypas, bunun yerine bilişsel entelektüel deneyimler veya “baş gezileri”dir. Gerçek Benliklerimiz olmak ve Tanrı ile ruhsal olarak bağlantı kurmak, bunun yerine derinden duygusal “kalp” deneyimleridir.[15]

Alçakgönüllülüğü Tanımlamak

Ego şişirme ve ruhsal baypas yoluyla çalışmanın ödülü, gücün farkına varmak ve onu kullanmaktır. *alçakgönüllülük*: gerçek anlamda ruhsal, sağlıklı ve bütünsel bir insanın sağlam temeli. Alçakgönüllülüğü şu şekilde tanımlamaya başlayabiliriz: *Kendimizle, başkalarıyla ve Tanrı ile olan ilişkimiz hakkında daha fazla bilgi edinmek için açıklığa ve istekliliğe sahip olmak*. Alçakgönüllülük, yaltaklanmak veya paspas olmakla ilgili değildir. Bunun yerine, çatışmanın acısını çektiğimizde bizi daha fazla seçeneğe ve barışçıl çözümlere açan güçlü bir tutum ve ruh halidir. Alçakgönüllülük, sıradan ego merkezli farkında olmamamızı harekete geçirmeye yardımcı olur.

içinde ve doğal ruhlarımız olarak yaşayabileceğimiz daha geniş, canlı ve bilinçli bir farkındalığa doğru. Alçakgönüllü olmak, Kundalini sürecinde ara sıra yaşanan tümsekleri giderir.[16]

Alçakgönüllülükle, hayatımız boyunca öğrenmeye devam etmeye hazırız. Açıklığında, sadece ego şişmesinin tuzaklarından kaçınmak için değil, aynı zamanda Yüksek Benliklerimiz ve Yüksek Gücümüzle bir bağlantı deneyimlemek için de özgürüz. Bir tür “ikinci masumiyet” olan bu tevazu halinde, yaşamlarımıza “yürekten” deneyimler olarak daha kolay tanık olabiliriz.[17]

SİNİR BİLİMİN KATKILARI

Son zamanlarda bilim adamları, bu "kalp" veya mistik deneyimlerin anatomik konumunun, daha önce danışanlarla çalışmamı tartışırken bahsettiğim, beynin limbik sistemi olduğunu keşfettiler. Pennsylvania Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden sinirbilimci Andrew Newberg, deneyimsel maneviyatın limbik sistemde yattığını göstermek için fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRI), pozitron emisyonlu tomografi (PET taramaları) ve tek foton emisyonlu bilgisayarlı tomografi (SPECT) kullandı. beyin. Limbik sistem bizim *hissetmek*olumlu duygular ve başkalarıyla olan olumlu ilişkilerimiz.

Newberg, Kundalini yoga meditasyonu uygulayan ve uzun yıllardır meditasyon yapan Tibetli Budistleri inceledi. Uygulamalarında ileri düzeydeydiler. Newberg, bu meditasyoncular mistik bir birlik durumuna ulaştıklarında, ardından derin bir sakinlik duygusuna ulaştıklarında, neokortikal beynin faaliyetlerinin beynin geri kalanından işlevsel olarak kesildiğini gösterdi. Aynı zamanda hem limbik hipokampus hem de amigdala daha aktifti. [18] Newberg'in denekleri ruhsal bir sembol ya da olumlu bir duygu üzerine meditasyon yaptı, bazıları bağışlama duygusuna odaklandı. Bu olumlu duyguların aktive olduğu alanın parasempatik aktivitelerini arttırdığını, ardından derin bir dinginlik duygusu yarattığını keşfetti. Bu deneyimde kullanılan hiçbir kelime yoktur; sadece olumlu ya da neşeli duygular duygusu vardır.

Newberg, deneyimsel maneviyatın aşk, topluluk, olumlu duygular ve “evrenle bir olma” hissi hakkındaki “limbik soruları” yansıttığını öne sürüyor. Ayrıca, rahibeler üzerinde meditasyon yapmak için,

dua ederlerse, onların Tanrı duygusu fizyolojik olarak gerçek olur” ve meditasyon yapan Budistler, onlar için “mutlak bir gerçeklik” olanın bir anlık görüntüsünü yakalarlar.[19]

Dini ve “Yeni Çağ” teolojisi genellikle beynin neokorteksini harekete geçirir. *düşünmek* kelimelerle. Biz eğer *düşünmek* Ruhsal sürecimiz hakkında kafamız karışabilir ve hatta başımıza gelenleri analiz etmeye çalışarak kapalı döngü düşünme yaratabiliriz. Benzer bir Kundalini süreci bunaltıcı hale geldiğinde ve belki de bazen olan normal yaşamımıza müdahale ettiğinde, bir süre herhangi bir manevi literatür okumamanın ve şu anki durumumda nerede olduğumu analiz etmeye çalışmamanın, rahatsız olan veya sürecin ezici yönleri.

Pek çok doktor bunun yardımcı olacağına inansa da, Kundalini uyanışı geçiren danışanlarıma neredeyse hiç reçeteli ilaç önermem. Bazı psikiyatristler ve nörologlar bu süreçteki bir karışıklığı yanlış bir şekilde psikoz, depresyon, mani veya “bipolar” olarak teşhis ederler. Toksik ve bırakılması zor olan nöroleptikler, antianksiyete ajanları ve antidepresanlar gibi psikiyatrik ilaçları genellikle yanlış reçete ederler.[20]

Kundalini yolculuğu boyunca herhangi bir karışıklık, önce ilaçsız yöntemler kullanılarak tedavi edilmelidir. Meditasyonu artırmayı veya azaltmayı veya enerji tipi masajları artırmayı veya azaltmayı deneyin. Akupunktur ve acı veren duyguların serbest bırakılmasına odaklanan psikoterapi, ihtiyaç duyulan tek şey olabilir. Doğada vakit geçirmek de yardımcı olabilir. Son derece duygusal içerikli televizyon izlemeyi veya herhangi bir şeyi okumayı ortadan kaldırın. Beslenme birincil endişe kaynağı olmalıdır çünkü biz ne yediğimiz biziz. Fast food ve işlenmiş gıdalar ortadan kaldırılmalıdır.

ŞEFFAF VE EMPATİ

Psişik yetenekler ve şefkat, ani açılımlar ve hızlı ruhsal gelişim yaşayanlar için kafa karıştırıcı olabilir. Başkalarının (veya kendimizin) acısını hissetme yeteneklerimiz bizi bunaltabilir. Başkalarının acısını hissettiğimizde, acılarını üstlenmeden ya da emmeden onlara şefkat gösterme alıştırmaları yapabiliriz. Ruhsal enerjiye ne kadar bilinçli ve bağlı hissederseniz, o şefkat duygusunu o kadar iyi bilme eğilimindeyiz. Kalp çakramız açıldıktan sonra başkaları için şefkat duymak daha kolay hale gelebilir, ancak kendi duygusal salınımımızı tamamlamadysak, muhtemelen onunla ilgili sorunlar devam edecektir. Bizim

kalpler -dikkatimiz, sempatimiz, empatimiz, merhametimiz ve benzerleri- başkalarına açık olabilir ama yine de kendi yaralarımızı taşır. O zaman düşünen beynimiz (neokorteks), kendi sevgi ihtiyacımızı başkalarına yansıtmamız için bizi kandırabilir ve aynı zamanda şefkatli olduğumuzu rasyonalize edebilir. Merhamet ettiğimize inandığımız bir karşılaşmadan sonra kendimizi yorgun, gergin veya muhtaç hissediyorsak, bunun yerine kendi ihtiyaçlarımızı yansıtırabiliriz.[21]

Kelime *empati*, kısmen, hissetmek anlamına gelir *başka*. Hissettikleri acı ya da sıkıntı şimdi içimize işliyor, ama onlardan kaynaklanıyor. Merhametle, aksine, bencilce kenara çekiliyoruz ve daha yüksek bir kaynaktan gelen enerjinin içimizden akmasına izin veriyoruz. Bunu, diğerinin ne hissettiğini hissetmeden yapabiliriz.

Merhamet metaforik kalbimizde kayıtlıdır. (Newberg'in gösterdiği gibi, anatomik olarak limbik beynimizde de yer alabilir.) Kendimizi yeni bir şekilde hissedebilmemiz için bizi açar. Bu açılımı deneyimlemek için herkesin kendisine uygun bir yöntem geliştirmesi gerekir. Benim durumumda, niyetimi bir duada belirtiyorum ve egomu yoldan çıkarmak için yardım istiyorum. Bu noktada içsel hayatımdaki gevezelik susar ve bir süre durur. Ruh ve şifacı ile bağlantı, o zaman, şifacı ile uzaktan bile deneyimlenebilen, süptil ama bazen derin hissedilen bir duyudur.

SAĞLIKLI SINIRLAR

Kendimize yardım etmek yerine bir başkasına ne zaman yardım ettiğimizi gerçekten bilmek için bir tür dengeleme eylemi gerekir. *düşünmek* başkasına yardım ediyoruz. Bunun ortasında bir yerde, kendi sağlıklı sınırlarımızı hatırlayarak ve etkinleştirerek ilerleme veya geri çekilme seçeneğine sahibiz. Bize başka bir seçenek sunacak olan bu sınırları belirlemenin yollarını öğrenmekten yararlanabiliriz: diğer kişiye kendi acı veren çıkmazı üzerinde çalışma özgürlüğü verirken, biz onların içine düşmekten kaçınırız.

Sınır veya sınır, bir ilişkide rahatça ne kadar ileri gidebileceğimiz ve bir başkasının bizimle rahatça ne kadar ileri gidebileceğidir. Sınır sadece zihinsel bir yapı değildir: Sınırlarımız gerçektir. Diğer insanların sınırları

gerçek.[22]

Sınırlar ve sınırlar yararlı bir amaca hizmet eder: Gerçek Benliklerimizin refahını ve bütünlüğünü korurlar. Sınırlar ve sınırlar konusundaki farkındalığımız öncelikle kim olduğumuzu keşfetmemize yardımcı olur. Kim olduğumuzu öğrenene kadar, herhangi bir şekilde sağlıklı ilişkiler kurmamız zor olacak. Sınırların farkında olmadan, zehirli insanlar ve bize kötü davranabilecek veya kötüye kullanabilecek insanlar da dahil olmak üzere kimlerin güvenli olmadığını belirlemek zordur. Çevremize karşı daha duyarlı olmak, toksik insanlara karşı daha büyük bir duyarlılığı da içeren gelişen Kundalini sürecinin bir parçasıdır.

MİSYON DUYUNUMUZ

Solunum terapisti olarak çalıştığım, kritik bakım hastalarının duygusal ihtiyaçları hakkında yazdım çünkü hastalarımın iç yaşamlarında neler olduğu hakkında konuşmaya ne kadar ihtiyaç duyduklarını görebiliyor ve hissedebiliyordum. Biz sağlık ekibi olarak onların işine odaklandık. *fiziksel* ihtiyaçlar çünkü her saniye kritikti. Ama aynı zamanda onları görmezden geliyorduk. *duygusal* ihtiyaçlar. Daire yatağında asılıyken başıma gelen buydu. Bu deneyim sayesinde, birkaç yıl sonra, bana yardım edilmediği şekilde başkalarına yardım etmenin bir yolunu buldum; Sonunda çalışmamı yayınladım ve başkalarına öğrettim.

İnsanlara sık sık Kundalini sürecimizin bu şekilde çalıştığını söylerim: Bizi nazikçe çeken görünmez bir zeka vardır. O sırada daha yüksek bir düzenin gerçekte ne olduğunu göremeyebiliriz. Ancak sürecimize dönüp bakmak, yolumuzun zenginliğini ve güzelliğini bize göstermeye yardımcı olur. Bir günlük tutmak, muhtemelen ruhsal olarak öne çıkan rüyalar da dahil olmak üzere, bu kutsanmış rehberliği tanımlamaya yardımcı olur.

Kundalini sürecinin başlarında, görevimizin ne olabileceğini bilmediğimiz için hüsrana uğramış hissedebiliriz. Yine de yolculuğun içinde rahatlar, yanıtlarımız zamanla ortaya çıkacak ve o zaman geleceği bilmek istemenin bir ajitasyon kaynağı olduğunu anlayabiliriz. Sürece barışçıl bir şekilde teslim olmak, yolculuğu daha kolay ve daha zevkli hale getirir. İnancımız ve güvenimiz yerleşiyor.

Bruce Greyson'ın araştırmasına yardım etmek, yeni keşfettiğim ruhsal arayışımın ifadesini bulma arayışında kesinlikle yalnız olmadığımı ortaya çıkardı. duygusu

misyon derin olabilir ve şimdiki zamanda onu yararlı bir şekilde ifade etmenin yollarını bulmamız gerekebilir.

On İki Adım programlarında, bu görev duygusu On İkinci Basamak'ta şöyle dile getirilir: "Bu Adımların sonucunda ruhsal bir uyanışa sahip olduğumuz için, bu mesajı hala acı çeken diğerlerine iletmeye ve bunları uygulamaya çalıştık. bütün işlerimizde esastır."[23]

YARDIMCILIK MESLEKLERİ

Şifa sanatlarında çalışanlarımız, kendimizi başkalarına açmak ve onlara yardım etmek için uygun bir ortama sahip olduğumuz için şanslıyız. Şifacı/şifacı ilişkisinde kimin duygularına odaklanılacağı ve şifa enerjisinin hangi yöne gideceği açıktır.

Özel muayenehanemde, çocukken defalarca travmatize olmuş ve istismara uğramış yetişkinlerle bireysel ve grup psikoterapisinde çalışıyorum. Bir danışanla bir seanstayken, bazen aynı yoğunlukta olmasa da danışanın ağrı hissettiği aynı fiziksel alanda ısı, ağrı ya da baskının farkındalığını hissederim. Bu, daha önce bahsettiğim bir tür empatidir: kişisel olarak duygularla özdeşleşmeden diğer kişinin fiziksel ve duygusal olarak ne hissettiğini anlamak veya gerçekten hissetmek. Başkasının acısını üstlenmeden gözlem ve bir tür anlayıştır. Bu karmaşık bir alandır: Müvekkilimin ne hissettiğini hissediyorum, ancak bu duyguları kendim olarak tanımlamıyorum. Bu kadar özdeşleşmediğimden emin olmak için, Bir seanstan sonra, bağlantıyı koparmak ve kendi sağlıklı sınırlarımı yeniden etkinleştirmek için ellerimi sıkma ve soğuk suyla yıkama ritüelini kullanırım. Bu bağlamda "sınırlar" bana ait olmayı ayırt etmek, bana ait olmayı dışarıda tutmak ve bana ait olanı yerinde tutmak anlamına gelir.[24]

Hastalarla duygusal ve psikolojik düzeylerde çalışan herkes için, kendimizi aktarım ve karşıaktarımın psikolojik tanımı konusunda eğitmek ve daha sonra gerektiğinde nesnel olabilecek başka bir terapistten süpervizyon almak önemlidir. Bu, açık kalmanın ve uygun yanıtlar vermenin güvenli bir yoludur.[25]

Alçakgönüllülüğün Gücü

İçinde *Alçak gönüllülüğün Gücü*, alçak gönüllülüğün on iki temel özelliğini listeliyoruz. Bunlar arasında açıklık, “bilmiyorum” tutumu, merak, masumiyet, çocuksu bir doğa, kendiliğindenlik, maneviyat, hoşgörü, sabır, bütünlük, tarafsızlık ve serbest bırakma yer alır - bunların tümü iç huzuru sağlar. Bu on iki özelliği tanımladıktan sonra, ilgili iki yönü daha ele alıyoruz: minnettarlık ve “özel olmama.”[26] İç mantram olarak şükran buluyorum. Ruhuma odaklanmamı sağlıyor. Özel kimse olmak daha zor ve bu kitabı yazana kadar bunu bu kadar net anlamamıştım.

Hayatımızın ilk yarısını “özel” olarak geçiriyoruz. Bu, yolculuğun bir parçası, gelişimimizin bir parçası. Ama hayatın ikinci yarısında veya ruhsal gelişim yolculuğumuz belirginleştğinde, özel biri olmamak, olabileceğimiz her şey olmamıza izin verir. Gerçek Benliğimizin ortaya çıkabilmesi için tek başımıza ve başkalarıyla ilişki içinde kendi benliğimizi algılayışımızı sağlayan bileşen ve paradokstur. Ve her an, kim olduğumuzu düşündüğümüz rollerden vazgeçmek ve onun yerine sadece olmak bir rahatlama dır.[27]

İşte egolarımızda mı yoksa Gerçek Benliğimizde mi olduğumuzu bilmemize yardımcı olacak bir tablo.

EGO'NUN SESİ VE EGO'NUN SESİ RUH

Ego Özellikleri	Ruh Özellikleri
İltifatlar	Bilgi verir
Komutlar	önerir
talepler	Kılavuzlar
testler	dürtmeler
sizin için seçer	Seçimi sana bırakıyor
Hapishaneler	Güçlendirir
Bağımlılığı teşvik eder	Bağımsızlığı teşvik eder
İzinsiz giriş	saygılar
İter	destekler
Hariç tutulan	İçerir
korku aşılır	refahı teşvik eder
Kolayca sıkılır; huzurlu değil	Hiçbir şey yapmadığında huzuru fark eder
Durum odaklı mı	Ücretsiz ve açık
Hakimler	Bireyselliği kabul eder
İtaat ister	Büyümeyi ve gelişmeyi teşvik eder
Nihai yetkiye sahip olduğunu ima eder	Daha Yüksek Bir Gücü Tanır
Kısayollar sunar	Entegrasyon sunar

SAĞLIKLI MERHAMETLERİ DENGELENEN SAĞLIKLI SINIRLAR

Kundalini enerjisiyle kendi şifamıza devam ederken ve ruhsal olarak büyüdükçe, psişik yeteneklerimize odaklanmanın doğru zamanını bileceğiz çünkü kendi muhakememize güvenebileceğiz. Bu sürece derin bir güvenle başlayabiliriz. Bu sinyaller, bir başkası için bu empati anları farkındalığımızda olsa da, harekete geçme ve bunları kullanma veya görmezden gelme seçeneğimiz var ve neyin bize ait olduğunu ve neyin olmadığını fark etme güvenimiz var. Harekete geçmek uygunsa, o zaman dürüstçe, açık, genişlemiş bir bilinç durumundayken cevap veririm. Her seferinde aynı duayla başlıyorum: Daha Yüksek Bir Gücün aracı olmayı istemek ve egomu yoldan çıkarmak için yardım istemek. Ayrılık duygumu bir kenara bırakıyorum ve bir süreliğine diğeriyle birleşiyorum. Onun ne hissettiğini hissetmek için kendimi açarım. Sırayla, *vasıtasıyla* ben. Şifacı ile şifayı yapan Ruh Enerjisi (Tanrı'nın sevgi dolu Enerjisi, Kundalini, Kutsal Ruh, Ruach ha Kadosh, vb.) arasında bir bağlantı, bir kanal haline geliyorum.

Birkaç kez psişik yeteneklerimi ailemle birlikte kullanacak kadar saf oldum ve bu geri tepti. Sınırlarını, mahremiyetlerini ihlal ettiğimi çabucak öğrendim. Daha sonra, kişisel olarak dahil olduğumda sahte benliğimin veya egomun her zaman yoldan çekilemeyeceğini fark ettim. Şimdi, ara sıra, bana yakın biri yardımımı isteyecek. Objektif kalmaya özen gösteriyorum, kendi gündemimi dışarıda tutuyorum ya da yapamayacağımı söylüyorum. Sonra onlara fikrimi duyma fırsatı sunuyorum. Aile üyeleriyle psişik düzeyde çalışırken su bulanıklaşıyor ve bunu tavsiye etmiyorum. Başkalarının sınırlarına saygılı olmaya çalışıyorum ama bu öğrenmesi zor bir ders. Psişik olgunluğun yanı sıra ne zaman konuşacağını (nadiren) ve ne zaman susacağını (çoğunlukla) güvenmeyi ve öğrenmeyi gerektirir. Şüpheye düştüğünüzde, devam etmeyi seçerseniz, *ile birlikte* aile üyesi.

İÇ HAYATIMIZIN ÖĞRENCİLERİ

Manevi bir uyanışa sahip olduğumuzda ve Kundalini sürecine girdiğimizde, içsel yaşamımızdan gelen bilinçsiz materyalimiz, güçlü yollarla bilinçli farkındalığımıza gelme eğilimindedir. Artık kendi acılarımızı veya travmalarımızı ne zaman doldurduğumuzu (bastırdığımızı veya bastırdığımızı) gerçekten anlayabiliriz. Bu yeni farkındalıkla birlikte yeni seçimler gelir. Bunlar, kimin yanında olmayı umursadığımızı seçebilmeyi içerir. Bu sürece uyanmadan önce, toksik insanlarla birlikteyken uyuşmuş olabiliriz. Şimdi bir başkasının zehirliliğinin belirtileri artıyor ve psikolojik ve duygusal olarak sağlıklı olmanın bir parçası da uyuşmak yerine kendimizi korumayı öğrenmek. Kendi kişisel gelişimimiz ve refahımız için bilinçaltımızdan gelen bu materyali memnuniyetle karşılayabiliriz. Kendimizi insan fiziksel bedenlerinde uyanan ruhsal varlıklar olarak tanımlayabiliriz. Ve Ruh'tan kendimiz için şefkat uygulamak gibi daha iyi yolları birlikte yaratmamıza yardım etmesini isteyebiliriz. [28]

Kendimize şefkatle ve başkalarını suçlamadan içsel hayatımızın farkında olmak, hassas bir dengeyi gerektirir. Bu sabır ve pratik gerektirir.

Neredeyse otuz dört yıl önce uyandığımdan beri kendi içsel hayatımın öğrencisi oldum. Başka bir seçeneğim yoktu. Aniden sadece ruhsal bağlantıma değil, Gerçek Benliğimin duygusal bağlantısına da uyandım ve korunmaya ihtiyacı olduğunu bana bildiriyordu. Yıllarca kişisel gelişimi deneyimledikten sonra, tüm bunları içsel hayatımda gözlemlemek eğlenceli. Ne zaman açık kalacağımı ve ne zaman masum Gerçek Benliğimi koruyacağımı müzakere etme yeteneklerime güveniyorum. Ara sıra, kontrolü geri almaya çalışırken negatif egomun/sahte benliğimin sevgi dolu dostluğu iyi bir taklidi yaptığını hala duyabiliyorum. Bu, bazen kıkırdamamı sağlayan bir mizaha dönüşebilir. İç hayatım her zaman meşgul. Ayaklarımda durmalı ve "gösteriyi kimin yönettiğinin" farkında olmalıyım. Meditasyonda, oyun sırasında veya herhangi bir bilinçli merkezleme yaparken rahatlayabilirim,

İyileştirmenin zorlu içsel çalışmasının bonusu, gerçekten ruhsal olmanın, sözsüz huşu, sevgi, güven/inanç, şefkat, şükran, bağışlama, neşe ve umut duyguları anlamına geldiğinin kavranmasıdır. Andrew Newberg gibi, Harvard psikiyatristi George Vaillant, bu duyguların anatomik olarak benim limbik sistemimde yer aldığını öne sürüyor. Onlara odaklandığımda, onlar

Beni rahatlatan ve bağışıklık sistemim için besin üretmeye yardımcı olan parasempatik sinir sistemimi çalıştır. Aynı zamanda, bu mekanizma bana Tanrı/Tanrıça/Olan Her Şey ile deneyimsel bir bağlantı sağlıyor. Bu iki farkındalık – az önce listelediğim olumlu duygular ve kendimizden daha büyük bir şeyle bağlantı – Vaillant'ın gerçek maneviyat olarak önerdiği şeydir. kitabında *Spiritüel Evrim: İnancın Bilimsel Bir Savunması*, şöyle yazar: “Maneviyat, bu olumlu duygulardan neredeyse ayırt edilemez ve bu nedenle, evrimsel biyolojimizde köklenmiştir.”[29] Maneviyatın fikirler, kutsal metinler ve teoloji ile ilgili olmadığını söylemeye devam eder. Aksine, maneviyatı olumlu duygu ve sosyal bağlantı ile ilgili olarak görür. Bunlar, Newberg'in meditasyoncularının, bunların hepsinin limbik sistemimizde olduğunu gösteren araştırma için odaklandığı duygulardır. Görünen o ki, bu anlamda aslında biyolojimizde yerleşik bir maneviyata sahibiz!

Doğu'da Kundalini olarak adlandırılan şey tarafından yönlendirilebilecek ruhsal yolculuğumuzda iyileşirken ve ilerlerken, geçmiş duygusal ve psikolojik yaralarımızı serbest bırakabilir ve onları olumlu duygular ve berrak bir zihinle değiştirebiliriz. Kundalini sürecimizde çalışırken ve dengeyi buldukça, tahmin edebileceğimizden çok daha fazlası beraberinde gelir. Minnettarlık ve alçakgönüllülük bize Evrenin taşan bolluğunu hissetmemizi sağlayan sürekli yenilenme sağlar. Fiziksel varlıklarımız ve ruhlarımız bir olurken, karanlık ve aydınlık, olumlu ve olumsuz, Yin ve Yang hakkındaki gerçeği göstererek yolculuğumuz ve hedefimiz bir olur: hepsi bir yanılsama, ruhsal olarak uyanmamıza yardım eden bir dans. Ayrılık çöker. Tanrı'nın olmamızı istediği kişi olmaya yönelik tüm çabalarımız meyvesini verir. Bir olduğumuzun farkına varırız. Cennet inancı bile *sonrasında* biz burada cenneti yaratmayı deneyimledikçe bu yaşam geriliyor. Kim olduğumuzu hatırlıyoruz ve Evdeyiz.[30]

*Tanrı'nın bir rüyası var—
Ve rüya gerçek oluyor
Her seferinde birimiz
Uyanır.*

Ruhsal Enerji

Psişe Haritasından Perspektifler ve Kundalini İyileşmesi

İşlem

CHARLES L. WHITFIELD, MD

En çok satan on kitabın yazarı olan Charles Whitfield, ruhsal uyanışlar ve acil durumlar yaşayan insanlarla, psişe, iyileşme süreci ve bunların Gerçek Benliğimiz, Yüksek Benlik ve benlik. Bu yazıda, Whitfield, kundalini uyanışını deneyimleyenlerin karşılaşılabilecekleri birçok tuzak veya "tuzak" ve geçmeyi bekleyebilecekleri iyileşme aşamalarına ilişkin bu anlayışın ana hatlarını çiziyor. Ayrıca şu soruları da araştırıyor: Ruhsal uyanışların neden olduğu geçmiş travmaların üstesinden nasıl gelebiliriz? Kundalini enerjisi bu tür bilinçdışı sorunların yeniden su yüzüne çıkmasına neden olduğunda travma sonrası stres veya inkar ile nasıl başa çıkarız?

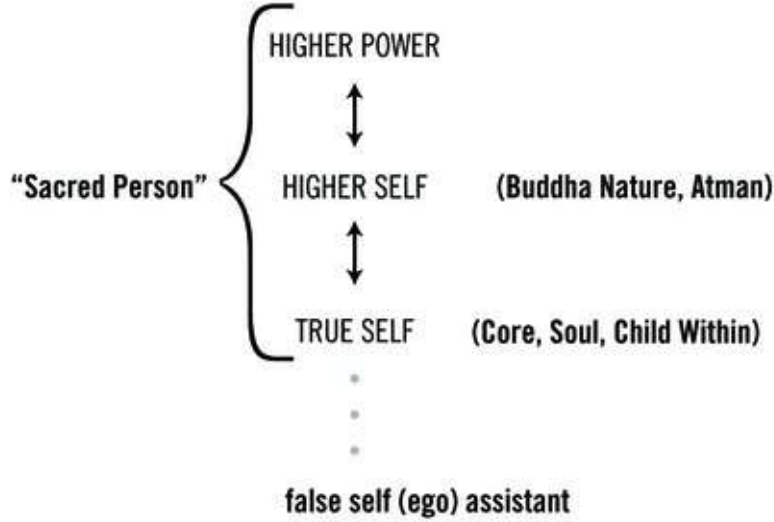
Ruhsal bir uyanış yaşadınız mı? Ya da sahip olup olmadığını merak ediyor musunuz? Ruhsal bir uyanış, bizden daha büyük bir güce deneyimsel bir açılımdır. Sonuç olarak, kendimizin, başkalarının ve anlayışımızın Tanrısı'nın daha fazla farkında ve açık hale geliriz.

Yıllar boyunca atölyelerime katılan insanlarla yaptığım resmi olmayan anketlere dayanarak, en az üç kişiden birinin bir tür ruhsal uyanış yaşadığını tahmin ediyorum. Belki de bunların yüzde 25'i ölüme yakın deneyimler tarafından tetiklendi. Kalan yüzde 75, meditasyondan doğuma, kritik veya umutsuz bir yaşam durumunda "dibe vurmaya" kadar çok sayıda başka deneyim tarafından tetiklenir. Bu olaylardan bazıları, insanları acı verici ama çoğu zaman özgürleştirici Kundalini sürecini deneyimlemeye açtı.

Uyanışı gerçekten yapan kim ya da nedir? Daha bilinçli hale gelen ve kendine, başkalarına, Tanrı'ya açılan bir parçamız var mı? Benim düşünceme göre, bizi Gerçek veya Gerçek Benliğimize uyandırmaya başlayan ve egomuz veya sahte benliğimiz hakkında bilgi edinmemize yardımcı olan manevi bir enerjidir.

BEN KİMİM? ZİHİNİN HARİTASI

İnsanlık durumunun mücadelesi boyunca birçok insan bazı önemli sorular sordu: Ben kimim? Burada ne yapıyorum? Nereye gidiyorum? Nasıl huzur bulabilirim? Bu soruların cevapları bir İlâhi Gizem olarak kalsa da, zihin veya psişenin bir haritasını oluşturmayı faydalı buldum. Harita bölge olmasa da, haritalar faydalı olabilir. (PSİKENİN HARİTASI)



PSİKOLOJİNİN HARİTASI

Gerçek Benliğin diğer isimleri ya da boyutları -gerçekte kim olduğum- gerçek ya da varoluşsal benliği, insan kalbini, ruhu, dört ve beş çakraları ve İçimizdeki Çocuğu içerir. Hepsi aynıdır çünkü onlar bizim Gerçek Kimliğimizdir. Ayrıca içimde, bazen koruyucu melek, Atman, Buda Doğası, Mesih Bilinci, altı ve yedi çakralar, Yüksek Benlik veya basitçe Ben olarak adlandırılan İlâhi Doğa var. Ve bunların her ikisi de – Gerçek Benliğim ve Yüksek Benliğim – bir parçası da benim içimde olan Yüksek Gücüm, Tanrı/ Tanrıça/Olan Her Şey ile yakından bağlantılıdır.

Bu ilişkiyi – Gerçek Benlik, Yüksek Benlik ve Yüksek Güç – o kadar önemli görüyorum ki, onu Kutsal Kişi olarak adlandırdığım tek bir kişi olarak da görebilirim. Sevgi dolu, destekleyici ve öğreten bir şekilde, Kutsal Kişi'ye yayılan Kutsal Ruh'tur (Kundalini, Chi, Ki, Ruach ha Kadosh ve İlâhi Enerji).

Gizemin bir parçası olarak, Gerçek Benliğim bir asistan yapar veya inşa eder.

Bu insan deneyimini yaşarken bana sınırlı şekillerde yardım et. Bu asistanı arayabilir veya sahte benlik veya bağımlı benlik olarak da bilinen egoya yardımcı olabiliriz. Bu ego, iç ve dış gerçekliklerimizin birçok yönünü taramak, sıralamak ve ele almak gibi bize yardımcı olduğunda, buna pozitif ego diyebiliriz. Ama bize gereksiz duygusal acı getirdiğinde veya hayatımızı ele geçirmeye ve yönetmeye çalıştığında, negatif ego olur.

Psişenin bu haritası, Freud, Jung ve meslektaşlarının yüz yıl öncesine kadar bu terimi kullandıkları haritalardan daha gelişmiştir. *benlik*hem Gerçek Benlik anlamına gelir *ve* sahte benlik. 1930'lardan bu yana, kendilik psikologları ve nesne ilişkileri psikologları, Gerçek Benlik ile sahte benlik arasındaki bu ayrımı daha kesin yapmaya başladılar ve bugün biz bunu kullanıyoruz. *benlik* sahte benlikle eş anlamlıdır. (Bu anlayış, hala Gerçek Benliği ve sahte benliği bir araya getiren ve buna "ego" adını veren birçok yazarın aksinedir.)

adlı çağdaş bir kutsal kitap *Mucizeler Kursu* girişinde diyor ki:

Gerçek olan tehdit edilemez.

Gerçek olmayan şey yoktur. Burada

Tanrı'nın huzuru yatmaktadır.[1]

Gerçek olan Tanrı ve Tanrı'nın dünyasıdır, Kutsal Kişi'nin dünyasıdır. Ego ve dünyası gerçek değildir ve bu nedenle Gizem'in büyük şemasında yoktur. İşte bu ayrımı yaptığımızda huzurumuz ve dinginliğimiz yatmaktadır.

Ama işlevsiz bir ailede ve işlevsiz bir toplumda büyürken yaralanmış olabiliriz. Bu yara, İçimizdeki Çocuğu veya Gerçek Benliğimizi saklanmaya zorladı ve hayatımızın şovunu yürütmek için geriye kalan tek kişi egomuzdu (sahte benlik). Ve hayatımızı başarılı bir şekilde yönetmeye yetkin olmadığı için, genellikle kafamız karışır ve inciniriz.

Çıkış yolu, Gerçek Benliğim ile sahte benliğim arasında ayrım yapmaya başlamak ve beni inciten ve kafamı karıştıran tüm geçmiş travmaların etrafındaki yaralarımı iyileştirmektir. Kitaplarımda anlattığım budur.[2] Tüm bu bilgiler bilişsel düzeyde bilinmesi faydalı olsa da,

sonuçta *iyileştirmes* sadece deneyimsel düzeyde. İyileşmek için, acımla uğraşmayı, yaşamayı ve hayatımın tadını çıkarmayı deneyimlemeliyim. Kundalini uyarılmasına sahip olmakla özdeşleşebilirsek, onun ruhsal enerjisi biz iyileşirken bize yardımcı olabilir.

RUHSAL UYANIŞLAR VE İYİLEŞME HAREKETİ

1980'ler ve 1990'lar boyunca ve yirmi birinci yüzyıla doğru, giderek artan sayıda insan travmatik deneyimlerinin çoğuna uyanmaya başladı ve kendilerini iyileştirmeye başladılar. adı verilen bu fenomen *kurtarma hareketi*, Ücretsiz ve etkili On İki Adım Bursları ile, insanlık durumu ve nasıl iyileştirileceği hakkında yeni bir paradigmanın, yeni ve genişletilmiş bir anlayış ve inancın parçasıdır. Bu yaklaşım etkilidir ve iki nedenden dolayı ivme kazanmıştır: *çim kökleri*-enerjisi iyileşen insanlardan gelir- ve insanlık durumu hakkında birikmiş tüm bilgilerin en doğru ve şifalı olanını kullanır. Ama bu bilginin farkı şu ki, şimdi *basitleştirilmiş ve gizemi çözülmüş* sırada *manevi*.

RUHSAL UYANIKLIKLARDAKİ TUZAKLAR

Ruhsal uyanışlarda bazı tuzaklar vardır. Özel ruhsal deneyimimizi ve olası Kundalini uyanışını yaşadıkdan sonra, bizi kişisel ruhsal yolumuzdan yönlendirmeye çalışabilecek diğer insanlar tarafından bir tuzak yanlış yönlendiriliyor. Terapistler, danışmanlar, din adamları, gurular, aile veya arkadaşlar, anlamayan ve hatta sınırları çarpıtılmış olabilirler. Bu nedenle, uyanış ve sonrasındaki belirti ve semptomlarımızı psikotik, "şeytanın işi", halüsinasyonlar veya pul pul dökülme olarak etiketleyebilirler veya başka bir şekilde deneyimlerimizi geçersiz kılmaya çalışabilirler. Bu, ikinci tuzağa yol açabilir: sakinleştiricilerden antidepresanlara, büyük sakinleştiricilere ve "duygudurum dengeleyicilere" kadar toksik psikiyatrik ilaçlar reçete etmeye ve hatta bizi almaya zorlayabilirler. En uç durumlarda, bizi bir psikiyatri ünitesine ya da hapis haneye kapatabilirler. ya da başka şekillerde bizi utandırıp suçluyor. Ama gerçek şu ki, ruhsal bir uyanış yaşadık ve içimizde bir şeyler uyandı; Şimdi ve yolculuğumuzun geri kalanında gerçekte neler olduğuna dayalı olarak doğrulama ve destek arıyoruz.

Kundalini sürecimizin doğal olarak gelişmesine izin verdiğimizde, sonuç genellikle zaman içinde psikolojik ve ruhsal gelişimdir. Sorun, ilişkili semptomların ve deneyimlerin çoğunun psikiyatri ve psikolojinin "zihinsel bozukluklar" veya "akıl hastalığı" dediği şeyi taklit etmesidir. Günümüzde çoğu psikiyatrist ve bazı psikologlar, sosyal hizmet uzmanları ve danışmanlar Kundalini'yi tanıyamamakta ve bunun yerine hastanın semptomlarını azaltmak için bir veya daha fazla psikiyatrik ilaç reçete etmekte veya tavsiye etmektedir. Kundalini uyanışlarında kendimizle, başkalarıyla ve Tanrı ile giderek daha fazla bağlantı kurarız, ancak bu psikiyatrik ilaçlar beyin ve vücut için toksiktir ve kundalini sürecinin normal akışını durdurmaya veya ağırlaştırmaya eğilimlidir. Uyuşturucular psiko-ruhsal büyümemizin kapısını kapatıyor.[3]

Psikiyatrist Peter Breggin şöyle yazıyor: "Psikiyatrik ilaç kullanan bir kişinin psikolojik durumunu doğru bir şekilde belirlemek imkansız değilse de zordur. İlacın beyni devre dışı bırakan etkisi, beynin telafi edici tepkileri ve hastanın ilacı almaya verdiği psikolojik tepkiler dahil olmak üzere çok fazla karmaşılaştırıcı faktör vardır. Reçete yazan doktorlar, hastanın düşüşünü ilaç kesilmesi de dahil olmak üzere ilaç toksisitesine bağlamadan, hastaların birden fazla psikiyatrik ilacın saldırısı altında kötüleştiği birçok vakayı değerlendirdim. Bunun yerine, doktorlar, gerçekte hasta ters ilaç reaksiyonlarından muzdaripken, tipik olarak hastalarının kötüleşen durumunu 'akıl hastalığına' bağlar."[4]

Breggin'in çalışması, psikiyatrinin bazen eksik olan vicdanını yansıttı. Psikiyatrik ilaçlar şeklinde yardımı kabul ediyorsanız, pişman olabileceğiniz veya durduramayacağınız bir alana girdiğinizi fark edin. Her ilacın, en az orijinal şikayet kadar kötü olduğu ortaya çıkan toksik etkileri vardır ve bu tür ilaçlar, genellikle, ilacın kesilmesi de dahil olmak üzere, bu toksik etkilere karşı koymak için daha fazla ilaca yol açar. Breggin bunu kapsamlı ders kitabında açıklıyor.[4]

Çığır açan kitabında *Kundalini: Psikoz mu Aşkınlık mı?* MD Lee Sannella şöyle yazıyor: "Bu süreçten geçen ve zaman zaman oldukça çılgın hisseden birçok kişi var. İyi davrandıklarında ve sessiz kaldıklarında şizofren olarak adlandırılmaktan, hastaneye kaldırılmaktan veya uyuşturulmaktan kaçınabilirler. Yine de tecrit edilmeleri ve diğerlerinden ayrılma duygusu onlara bu tür acılara neden olabilir. Bu tür insanlara, ailelerine ve topluma, durumlarını bir lanet değil, bir nimet olarak görmelerine yardımcı olacak bilgilerle ulaşmalıyız.

Elbette bu yeniden doğuş sürecinin ortasında olabilecek insanları artık ilaç ya da şok terapilerine, yaratıcı kişisel gelişimin zıt kutuplarında olan yaklaşımlara tabi tutmamalıyız.”[5]

Üçüncü bir tuzak, genellikle bir şeyi yapmaya çalışmakla gelen hayal kırıklığıdır. *ruhsal geçiş*. Ruhsal bir baypas, önceki travmalarımızın acısıyla çalışmaktan kaçınmaya çalıştığımızda ve bunun yerine iyileşmenin erken bir aşamasından doğrudan en ileri aşamaya atlamaya çalıştığımızda gerçekleşir. Bu kavram ruhsal uyanışları ve ruhsal enerjinin hareketini (Kundalini, Ki, Chi ve benzerleri olarak da adlandırılır) anlamlandırmak ve ele almak için çok önemli olduğu için, iyileşme veya iyileşme sürecinin genel aşamalarını kısaca anlatacağım.

KURTARMA AŞAMALARI

Aşağıdaki iyileşme aşamalarından herhangi biri sırasında ruhsal bir uyanış ve ruhsal enerji hareketi gerçekleşebilir.

Aşama Sıfır

Evre Sıfır, aktif bir hastalık veya bağımlılık, zorlama veya fiziksel hastalık gibi bozukluğun varlığı ile kendini gösterir. Bu aktif hastalık akut, tekrarlayan veya kronik olabilir. İyileşme olmadan devam edebilir *süresiz olarak*. Aşama Sıfır'da kurtarma henüz başlamadı. Ruhsal uyanış bu aşamada gerçekleşebilir: ölüme yakın bir deneyim tarafından uyarılan, bir hastalıktan dibe vurma veya benzeri.

Uyanışın asıl tetikleyicisi, “yeniden travmatizasyon” dediğimiz şeye neden olabilir. Önce geçmişimizden, genellikle çocukluğumuzdan, “metabolize edilmemiş” olabilecek travmaları taşıyoruz ve şimdi ruhsal uyanışın tetikleyicisi tarafından travmatize ediyoruz. Bu yeniden travmatizasyon, bastırmış veya bastırmış olabileceğimiz geçmiş deneyimleri geri getirir. Bu travmalar ve etkileri bir an önce doğrulanırsa daha ağırlı bir akut stres bozukluğunun önüne geçebiliriz. Doğrulanmazlarsa, sonunda akut ve/veya travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) yaşayabiliriz. Bu travma ve etkileri, genellikle Aşama Sıfırdan Üçe kadar olan yarananma ve iyileşme çalışmalarının temelini oluşturur. (Tablo 10.1)

EVRELERE GÖRE KURTARMA VE SÜRESİ KOLAYLIKLA

KURTARMA SAHNE	ŞART	ODAĞI KURTARMA	YAKLAŞIK SÜRE	ANLAMA VE KULLANIM RUHSAL ENERJİ
3	İnsan/Ruhsal Maneviyat		devam ediyor	Daha kolay
2	Geçmiş travma	Travmaya özgü	Üç ila beş artı yıl	biraz zorluk
1	Evre 0 bozukluk	Temel hastalık dolu kurtarma programı	Bir buçuk ila üç yıl	Zor
0	aktif hastalık	Genellikle hiçbir	Belirsiz	En zor

Tablo 10.1

Birinci aşama

Birinci Aşamada, iyileşme başlar. Aşama Sıfır koşul(lar)ını iyileştirmeye yardımcı olmak için tam bir iyileşme programına katılmayı içerir. Aşama Sıfır'dayken ruhsal bir uyanışa sahip olan kişiler, Aşama Bir kurtarma çalışması yapmayı atlamaya çalışabilirler.

Sıfır ve Bir Aşamaları sırasında, Kundalini uyarılmasını anlamayan veya bu konuda eğitilmiş olmayan klinisyenler psikoaktif ilaçlar (antidepresanlar, antipsikotikler, “duygudurum düzenleyicileri” veya sakinleştiriciler) reçete etmek isteyebilirler. Bunun genellikle dönüşüm sürecini iptal etme potansiyeline sahip zararlı bir etkisi olacaktır. Bu ilaçlar kısa bir süre için biraz rahatlama sağlayabilir, ancak yakında kişiyi uyuşturacak ve kimyasal bir deli gömleği gibi “onları aptallaştıracaktır”.[6] Daha da kötüsü, süreçlerinin hassas bir aşamasında olanlar için kaygı, depresyon veya psikotik belirtilere neden olabilirler.

Depresyon etiketi donmuş bir teşhis yaratır: hareket yoktur. Ancak depresyonu çözülmemiş keder olarak yeniden çerçevelendirebiliriz ve geçmiş travmalardan gelen kederimizin Aşama Bir veya Aşama İki'de yüzeye çıkmasına izin verdiğimizde, acı tatlı bir duygusal boşalma yaşayabilir ve hatta enerjinin hareketini hissedebiliriz.

Bir Aşama Bir programında Aşama Sıfır koşulu bir kez çözüldüğünde, Aşama İki terapi grupları, geçmişimizden gelen kederi tanımlamak ve serbest bırakmak için güvenli, üretken yerlerdir.

İkinci Aşama

İkinci Aşama, birçok insanın da atlamaya çalışabileceği bir aşamadır. Bazen yetişkin çocuk veya karşılıklı bağımlılık sorunları olarak adlandırılan geçmiş travmaların etkilerini iyileştirmeyi içerir. Bir kişi, en az bir yıl veya daha uzun süren istikrarlı ve sağlam Birinci Aşama iyileşmesine sahip olduğunda, bu sorunları incelemeyi düşünmenin zamanı gelebilir. *yetişkin çocuksağlıksız*, sorunlu veya işlevsiz bir ailede büyümüş herkesi ifade etmek için kullanılan bir terimdir. Birçok yetişkin çocuk, evde, bir veya daha fazla ilişkide veya işte olsun, benzer şekilde sağlıksız bir çevrede olabilir. Bir Kundalini uyarısı sıklıkla bilinçsiz malzememizi ortaya çıkardığından, İkinci Aşama iyileşme çalışması muhtemelen iyileşmemize yardımcı olacaktır ve otantik alçakgönüllülük bize bu konuda ve ruhsal gelişimimizde yardımcı olur. Alçakgönüllülük, seçim yapma cesaretine sahip olmakla, an be an ego merkezli düşünme ve davranmayı bırakmakla kolaylaşır.[7]

Manevi uygulamalar ve uyanışlar, çözülmemiş çatışmaları canlandırabilir ve şiddetlendirebilir. Ancak bu, mutlaka kötü değildir, çünkü süreç, dikkat gerektiren sorunları ve zorlukları yüzeye çıkarabilir ve önemli ölçüde iyileşme ve kişilik entegrasyonu ile sonuçlanabilir.[8] Tedavi eden terapistler bu ruhsal uyanışlara mümkün olduğu kadar Kundalini uyarılmasına saygı gösterebilirlerse, hastalarının kendilerini önemsendiğini ve güvende hissettikleri güvene dayalı ilişkileri destekleyebilirler. Bu olumlu bir tutum yaratacak ve böylece hastalar sürecin değerli ve şifalı olacağını bekleyeceklerdir. Bu nedenle deneyime açılmak ve deneyim hakkında konuşmak yardımcı olabilir ve psikoterapi ile kolaylaştırılabilir.[9]

Üçüncü Aşama

Üçüncü Aşama iyileşme, ruhsal bir uyanışa sahip olarak zamanından önce zorlanabileceğimiz aşamadır. Maneviyat deneyimini ve günlük hayatımıza dahil edilmesini içerir. Devam eden bir süreçtir. Bu aşamada *biz anlam ifade etmek* geçmişimizin. Artık eski inançlardan arınmış olmanın daha fazla farkındayız ve yaşamlarımızda daha fazla istikrar yarattığımız için çatışmalarla daha hızlı çalışabiliriz. Minnettarlık ve alçakgönüllülüğün güçlerine erişirken meditasyon ve dua da dahil olmak üzere çeşitli manevi uygulamalardan yararlanırız. [10]

ÇÖZÜM

Işığa ulaşmak için etrafta dolaşmaya veya karanlığı atlamaya çalışırsak, yani bilincimizin daha yüksek seviyelerine ulaşmak için aşağıyı görmezden gelmeye çalışırsak, bir dinamik veya güç - buna gölgemiz diyebiliriz (Jung) ya da tekrar etme zorlaması (Freud) - genellikle biz belirli bitmemiş işimiz üzerinde çalışana kadar bizi geri çeker. Birinci ve İkinci Aşamaların bu çalışmasından kaçınmaya çalışmak da kurtarma olarak adlandırılabilir. *erken aşkınlık veya üst düzey inkar* Bu deneyim, erken doğmak, ruhsal bir uyanışa sahip olmak ve sadece Işığa odaklanmak veya “tek” yol olan bir dine veya yola bağlanmak gibi herhangi bir sayıda durumda görülür. Barbara Harris Whitfield'ın “Kundalini Sürecinde Akıl ve Duygusal Sağlık” adlı makalesinde daha önce tartışıldığı gibi, ruhsal bir baypas almanın sonuçları genellikle aktif bağımlılıktır: içsel yaşamımızın zenginliğinin inkarı; kendimizi veya başkalarını kontrol etmeye çalışmak; ya hep ya hiç düşünme ve davranma; korku, utanç ve kafa karışıklığı duyguları; uygunsuz davranışa karşı yüksek tolerans; hayal kırıklığı, bağımlılık, zorlama, tekrarlama ve gereksiz acı ve ıstırap.

Bu tuzaktan kurtulmanın bir yolu, alçakgönüllülüğü geliştirmek (yani, benlik, başkaları ve Tanrı hakkında daha fazla bilgi edinmeye açık olmak) ve nerede olursak olalım acıyla baş etmek ya da sadece neşeli duyguların tadını çıkarmaktır.[11] Aktif olarak bağımlı veya düzensiz olanlar, Aşama Bir tam iyileşme programı aracılığıyla çalışabilirler. Sorunlu veya işlevsiz ailelerin yetişkin çocukları olanlar da yakında İkinci Aşama iyileşme sürecinde çalışabilirler. Şu gerçeklere dikkat etmeliyiz: Neyi bıraktığımızı deneysel olarak bilmiyorsak, bir şeyi bırakamayız. Genellikle iyileştirilmemiş olanı aşamayız ve Gerçek Benliğimizi, insan Kalbimizi bilene kadar anlayışımızın Tanrısı ile deneysel olarak bağlantı kuramayız.

Kundalini sürecimizde ilerlediğimizde, hayatımızı Yüksek Gücümüzle birlikte yaratma konusundaki yeni deneyimimizde kendimizi desteklemek için bir Aşama İki terapi grubuna veya On İki Adımlı bir burs programına katılmayı düşünebiliriz. Yeni genişleyici ve yaratıcı yeteneklerimiz, önceki yaşam ilişkilerimize uymayabilir. Böyle bir haftalık iyileşme veya terapi grubunda olmak, bize duygusal acılarımız ve diğer yaşam sorunlarımız hakkında konuşmak ve çalışmak için bir yer verir.

İnançlarımızı genişletebilir ve yüksek doğamızı günlük yaşamımıza getirebilirsek, gerçek alçakgönüllülüğü deneyimleyebiliriz. Kundalini enerjisi bizi esnemeye davet ediyor

kim olduđumuzu dűşűndűđűműzűn sınırlarının űtesinde ve olduđumuz her ŗey haline geldik. Bu sűreė kendimizle, baŗkalarıyla ve Yűksek Gűcűműzle iyileŗtirici bir birlik yaŗamamızı sađlar.

Ölüme Yakın Deneyimler ve PhysioKundalini Sendromu

BRUCE GREYSON, MD

Bruce Greyson, MD, Chester F. Carlson Psikiyatri ve Nörodavranış Bilimleri Profesörü ve Virginia Üniversitesi'nde Algısal Çalışmalar Bölümünün yöneticisidir. Ayrıca ölüme yakın deneyimler (NDE'ler) üzerine birkaç kitabın ortak yazarı ve editörüdür ve kariyerinin çoğunu onları incelemeye adanmıştır. Aşağıdaki makalede, ÖYD'leri kundalini uyarımı ile ilişkilendiren klinik çalışmaları paylaşmaktadır. ÖDE'lerin çeşitli semptomlarını ve bunların kundalini deneyimleriyle nasıl ilişkili olduğunu inceleyen Greyson, şu soruların yanıtlarını arar: ÖYD insan evrimi için bir katalizör görevi görebilir mi? Bir NDE'ye sahip olmak insanları daha yüksek bir bilince uyanmaya sevk edebilir mi?

ÖLÜME YAKIN DENEYİMLER

Ölüme yakın deneyimler (ÖYD'ler), birçok insanın ölüm eşiğine yaklaştıkça veya geçmeye başladığında bildirdiği derin ruhsal veya mistik deneyimlerdir. [1] NDE'lerin içeriği ve etkileri, bunların sadece halüsinasyonlardan daha fazlası olduğunu göstermektedir.[2] İçerikler geçmiş dini inançlardan etkilenmiş gibi görünmüyor, ancak deneyimden sonra dini veya manevi inançlar üzerinde derin bir etkisi oluyor.[3] Ölüme yakın deneyimciler (NDE'ler) ayrıca yaşamdan ölüme geçişe yönelik tutumda tutarlı bir olumlu değişiklik bildirmektedir.[4]

NDE'lerin hala kabul edilmiş bir bilimsel nedeni yoktur. Böyle karmaşık bir fenomen, kendisini basit bir mekanik açıklamaya borçlu değildir. NDE'nin bazı yazarların önerdiği[5] psikolojik veya fizyolojik yorumlarına rağmen, deneyim, onu ruhsal olarak otantik olarak bildirenler tarafından neredeyse evrensel olarak kabul edilmektedir. Bu mutlaka paradoksal değildir, çünkü bir deneyimin özgünlüğünün ölçüsü, tetikleyicisinin doğası değil, daha ziyade otantik ruhsal gelişimi destekleme yeteneğidir.[6] Ölüme yakın deneyimin en tutarlı şekilde belgelenen özelliklerinden biri, ölüm korkusunun azalması, rekabet gücünün azalması, kişisel kazanca olan ilginin azalması ve

artan yaşam sevinci, fedakarlık ve maneviyata ilgi.[7]

Bilinç ve ölüme yakın çalışmalar alanındaki bazı araştırmacılar, ölüme yakın deneyimin öneminin, insan evrimi için bir katalizör rolü olabileceğini öne sürdüler.[8] NDE'lerin bildirilen zihinsel, fiziksel ve ruhsal yan etkilerini, farklı bir düzende sezgisel işleyişin hızlandırılmış gelişiminin göstergeleri olarak ve daha yüksek düzeyde bir bilinç durumuna uyanan insanlar tarafından geleneksel olarak bildirilen değişikliklere benzer olarak görüyorlar. Ancak bilincin evrimi insanlığın devam eden biyolojik evrimini ima ediyorsa, o zaman kişilik dönüşümlerine biyolojik dönüşümün belirtileri eşlik etmelidir.

KUNDALİNİ

Doğu ruhsal geleneklerinde, hem bireysel aydınlanmanın hem de türlerin daha yüksek bilince doğru evriminin biyolojik mekanizmasına denir. *kundalini*, Bir kez uyandığında çeşitli zihinsel, duygusal, fiziksel ve ruhsal etkiler üretebilen potansiyel bir güç. Kadim yogik metinler, tüm canlı varlıklarda mevcut olan bir yaşam enerjisini tanımlar. *prana*, gibi diğer birçok kültürde de doğal enerjiler tanımlanmıştır. *huo ve chi* Tibet yogilerinden, *quauman* Eskimo şamanlarının, *indiyum amoris* ve *fotismos* Hristiyan mistiklerin, Henri Bergson'un élan vital'inin ve daha yeni terimlerin *biyoenerji*, *biyoplazma*, ve *orgon enerjisi*. Kundalini, bireyin pranasını güçlendirmek veya arındırmak için belirli koşullar altında etkinleştirilebilen veya uyandırılabilen, birey üzerindeki etkilerini dönüştüren normalde uykuda olan bir mekanizma veya düzenleyici ilke olarak tanımlandı. Karşılaştırılabilir potansiyel güçler veya örgütlenme ilkeleri başka geleneklerde de tanımlanmıştır: örnekler şunlardır: *şakti*, Odik kuvvet, Kutsal Ruh, Çok Değerli İnci, Yılan Gücü, Harun'un Asası, Kutsal Ateş, Osiris ve Güneşin Arkasındaki Güneş.[9]

Kundalini yaşamın kendisinden,[10] cinsel dürtüden, yaratıcılıktan, dehadan, uzun ömürden ve canlılıktan,[11] ve nihai, muhteşem bir bilinç durumuna doğru evrimimizden[12] sorumlu tutulmuştur. Uyuyan kundalini'nin omurganın tabanında yer aldığı söylenir ve uyarıldığında omurilik boyunca yukarı doğru beyne gidebilir ve burada beynin hareketsiz bir odasını uyarabilir. *brahma randra*), biyolojik yol açan

dönüşüm ve son derece genişlemiş algı.[13]

KUNDALİNİ VE ÖLÜME YAKIN DENEYİMLER

Doğu gelenekleri, kundalini'yi uyandırma niyetiyle ayrıntılı yaşam boyu uygulamalar ve yaşam tarzları geliştirmiştir; aslında yoganın örtük amacı budur.[14] Bununla birlikte, aynı eski Doğu gelenekleri, beyin oksijenden yoksun bırakıldığında, nadir durumlarda yaşam gücü olarak kundalinin'in yaşamı sürdürmek için beyne hücum edebileceğini de kabul etmiştir. Aslında, alışılmışın dışında bir yoga mezhebi, kundalini'nin beyinlerine hücum edeceği ve aydınlanma üreteceği ümidiyle dilini yutarak boğulma uygular. *la minyon mort*, her yıl önemli sayıda ergenin boğularak orgazm olmak için ölmesi.[16]

Kundalini'nin yaşamı tehdit eden krizlerle bu teorik uyarılması, geleneksel olarak çoğu Doğulu filozof tarafından tehlikeli olarak kabul edilmiştir.[17] Doğu geleneklerinde, kundalini ideal olarak, o enerjinin gelişimine uygun şekilde rehberlik edebilecek bir guru tarafından uygun zamanda aktive edilir. Sosyal psikolog Kenneth Ring'in, ölüme yakın deneyimlerde gerçekleştiğine inandığı gibi, uygun bir rehberlik olmadan uyandırılırsa,[18] kundalini ham olabilir, bireyin bedenine ve ruhuna salınan yıkıcı güç.

Kundalini hipotezinin kelime dağarcığı Batılılara yabancı olsa da, süreç Hristiyanların Kutsal Ruh kavramına biraz benzerlik gösterir. Kundalini uyanış süreci, esasen bilim alanının dışında, ruhsal bir süreçtir. Bununla birlikte, yönlendirilirse evrimin aracı olarak veya spontaneyse psikosomatik tahribat olarak geleneksel rollerine, gözlemlenebilir fiziksel ve psikolojik etkiler eşlik etmelidir.

FİZYOKUNDALİNİ SENDROMU

Batı tıbbı, Doğu'nun kundalini kavramını ve hatta batılılaşmış fizyokundalini modelini kabul etmediğinden, kundalini uyarılma semptomlarına genellikle Batılı alopantik tanı kategorilerine uyan fiziksel ve/veya psikolojik problemler olarak teşhis konur. Örneğin, deneyimleyenlerin çok iyi bildiği sallama, burulma ve titreşim

nörolojik bir bozukluk olarak teşhis edilebilir. Enerjinin varlığını tanımak da zordur çünkü kendini pek çok farklı modelde gösterir. Semptomları birçok zihin ve beden bozukluğunu taklit ettiğinden, kundalini kavramına aşına olan insanlar bile yükselen kundalini enerjisine mi yoksa zihin ve beden bozukluklarına mı tanık olduklarından emin değildirler. Bununla birlikte, semptomları hafifletmek için psikotrop ilaçlar almak, bunların bir psikiyatrik bozukluğu temsil ettiği varsayımıyla, kundalini aktivasyonunun doğal iyileşme mekanizmasını bozabilir.[19]

Otuz yıl önce, biyomedikal mühendisi Itzhak Bentov, fizyokundalini hipotezi adını verdiği kundalini kavramının bilimsel olarak doğrulanabilir bir versiyonunu formüle etti; psikiyatrist ve göz doktoru Lee Sannella, fizyokundalini modelini daha da geliştirdi, vakaları topladı, kanalize yardımcı olacak yollar denedi ve araştırma stratejilerini belirledi. [20] Her iki bilim adamı da fizyokundalini kavramının klasik kundalini modelinden daha az kapsamlı olduğunu kabul ederken, basitleştirilmiş, mekanik açıklamasının onu bilimsel çalışma için daha erişilebilir kıldığını savundular.

ÇALIŞMA

Kenneth Ring'in ÖYD'lerin kundalini uyandırabileceği yönündeki önerisini takiben, ölüme yakın deneyimler yaşayan kişilerde ÖYD'lerin özelliklerini ve kundalini uyarılma özelliklerini iki karşılaştırma grubunda ölçtüm. Bu araştırmanın katılımcıları ÖYD'si olan 153 kişi, ölüme yaklaşmış ancak ÖYD'si olmayan 55 kişi ve ölüme hiç yaklaşmamış 113 kişidir.

Ölüme yakın bir deneyimin varlığını belirlemek ve derinliğini ölçmek için 321 katılımcının tümüne NDE ölçeğini verdim. 0 ile 32 arasında değişen ölçek, yüksek iç tutarlılığa ve diğer NDE ölçümleriyle korelasyona sahiptir, ölüme yakın deneyimleri diğer ölüme karşı tepkilerden güvenilir bir şekilde ayırır ve on yıllar boyunca değişmeyen puanlar üretir.[21] NDE'leri olarak tanımlanan 153 katılımcının NDE ölçeğinde ortalama puanı 16.7 iken, NDE'si olmayan olarak sınıflandırılan 55 katılımcının NDE ölçeğinde ortalama puanı 2'dir. 113 katılımcıdan oluşan üçüncü grup hiçbir zaman ölüme yaklaşmamıştı.

Bentov-Sannella fizyokundalini modeline dayanan on dokuz maddelik bir anket I üzerinde NDE'lerin ve kontrol deneklerinin yanıtlarını analiz ettim. [22] Bu anket, spontan vücut hareketleri, garip duruşlar, nefes değişiklikleri ve vücudun belirli pozisyonlara kilitlenmesi gibi motor “semptomları”; spontan karıncalanma veya titreşimler, orgazm duyumları, bacaklarda ve sırtta ve başın üzerinde fiziksel duyumların ilerlemesi, aşırı sıcak veya soğuk ve aniden gelen ve giden ağrı gibi somatosensoriyel semptomlar; vücudu aydınlatan iç ışıklar veya renkler, iç sesler ve iç ısıklık, tıslama veya kükreme sesleri gibi görsel-işitsel belirtiler; ani mutluluk veya sebepsiz kendinden geçme, düşüncelerin hızlanması veya yavaşlaması gibi psikolojik belirtiler,

Bir grup olarak, NDE'ler, ölümle yakın temasları olan ancak NDE'leri olmayan veya ölüme hiç yaklaşmamış insanlara göre neredeyse iki kat daha fazla fizyokundalini maddesi deneyimlediklerini bildirdi. Fizyokundalini anketinin spesifik olmayan olağandışı deneyimleri ölçüp ölçmediğini kontrol etmek için, hastanede yatan bir grup psikiyatri hastasının yanıtlarını da analiz ettim; NDE olmayan karşılaştırma gruplarıyla aynı sayıda fizyokundalini maddesi bildirdiler.

Aşağıda gösterildiği gibi, çalışmamda iki ek beklenmedik karşılaştırma grubu vardı: ÖYD olduğunu iddia eden ancak neredeyse hiçbir tipik ÖYD özelliği olmayan deneyimleri tanımlayan kişiler ve ÖYD olduğunu reddeden ancak daha sonra prototipik ölüme yakın deneyimleri tanımlamaya devam eden kişiler . Fizyokundalini anketine verdikleri yanıtlarda, ÖDE'lerle ilgili desteklenmeyen iddialarda bulunan grup ÖDE olmayan karşılaştırma grubuyla karşılaştırılabilirken, haksız yere ÖYD'ye sahip olmayı reddeden grup ÖYD'ler grubuyla karşılaştırılabilir durumdaydı. Kundalini uyarılması ile ilgili olarak, o zaman, *sahip* ölüme yakın bir deneyim önemliydi, ama *düşünmek* sende yoktu. (Tablo 13.1)

FİZYOKUNDALİNİ SENDROMU İNDEKSİ

GRUP	PHYSIOKUNDALINI SENDROMU ÖĞELERİ BİLDİRİLDİ
Ölüme yakın deneyimciler	7.6
NDE'leri reddeden ancak NDE özelliklerini bildirenler	7.7
NDE'leri olmayan ölüme yakın olanlar	4.6
Ölüme hiç yaklaşmayanlar	4.6

NDE talebinde bulunan ancak hiçbir NDE özelliği bildirmeyenler	4.5
Hastanede yatan psikiyatri hastaları	4.9

Tablo 13.1

İşte PhysioKundalini Sendromu Endeksi'ndeki tüm maddelerin dört kategoride dökümü:*motor*semptomlar, somatosensoriyel semptomlar, görsel-işitsel semptomlar ve psikolojik semptomlar. Dört motor fizyokundalini semptomundan üçü, iki karşılaştırma grubuna kıyasla ÖÖD'ler tarafından önemli ölçüde daha sık kabul edildi. (Tablo 13.2)

FİZYOKUNDALİNİ SENDROMU İNDEKS: MOTOR BELİRTİLERİ

	NDE'ler	ÖLÜME YAKIN NDE OLMADAN	ASLA YAKIN DEĞİL ÖLÜM
Vücut garip pozisyonlar almak ve sürdürmek	%17	%2	%2
Vücudun donması veya garip bir pozisyonda kilitlenmesi	%20	%7	%5
Kendiliğinden nefes almanın durması veya hızlanması, sığlaşması veya derinleşmesi	%39	%18	%21
Spontan istemsiz hareketler	%43	%40	%36

Tablo 13.2

Bazıları*somatosensoriye*Spontan orgazm duyuları, duyuların artan anatomik ilerlemesi ve açıklanamayan izole sıcaklık değişiklikleri gibi fizyokundalini semptomları, NDE'ler tarafından karşılaştırma gruplarına göre daha yaygın olarak bildirilir; farklılıklar, muhtemelen herhangi bir grupta çok seyrek olduğu için istatistiksel olarak anlamlı değildi. diğer insanları yakacak kadar aşırı sıcaklık değişimlerinde olduğu gibi veya spontan açıklanamayan ağrılarda ve karıncalanma veya titreşim hislerinde olduğu gibi tüm gruplarda çok yaygın. (Tablo 13.3)

FİZYOKUNDALİNİ SENDROMU ENDEKSİ: Somatosensör BELİRTİLER

	NDERLER	ÖLÜME YAKIN OLMADAN NDE	ASLA YAKIN DEĞİL ÖLÜM
Kendinden geçmiş gıdıklama veya orgazm hissi	%37	%13	%17
Ayaklarda başlayan ve başın tepesine doğru hareket eden duyular	%37	%16	%20
Aşırı sıcak veya soğuk	%54	%27	%19
Başka birini etkileyen sıcak veya soğuk	%10	%2	%2
Sebepsiz yere aniden sona eren ani ağrılar	%59	%45	%53
Ciltte karıncalanma, titreşim, kaşıntı veya gıdıklanma	%58	%51	%53

Tablo 13.3

Açıklanamayan dahili gürültüler dışında, karşılaştırma gruplarındaki katılımcılardan çok daha fazla NDE'ler tarafından rapor edilmiştir. *görsel-işitsel* fizyokundalini semptomları, ya iç seslerde olduğu gibi tüm gruplar tarafından çok yaygın olarak ya da iç ışıklar veya renklerde olduğu gibi, gruplar arasındaki farklılıkların önemli olmadığı kadar nadiren kabul edildi. (Tablo 13.4 ve 13.5)

FİZYOKUNDALİNİ SENDROMU İNDEKS: İŞİTSEL GÖRÜNTÜ BELİRTİLERİ

	NDERLER	ÖLÜME YAKIN NDE OLMADAN	ASLA YAKIN DEĞİL ÖLÜM
İç sesler: ısıklık, tıslama, cıvıldaama, kükreme, flüt benzeri sesler	%41	%21	%21
İç sesler	%46	%35	%27
İç ışıklar veya renkler	%19	%5	%7
Vücudun bölümlerini aydınlatan iç ışıklar veya renkler	%19	%5	%7
Odayı aydınlatacak kadar parlak ışıklar	%7	%5	%1

Tablo 13.4

FİZYOKUNDALİNİ SENDROMU İNDEKS: PSİKOLOJİK BELİRTİLER

	NDERLER	ÖLÜME YAKIN NDE OLMADAN	ASLA KAPATMA ÖLÜME
Görünür bir sebep olmaksızın ani yoğun vecd, mutluluk, barış, sevgi, bağlılık, neşe veya kozmik birlik	%76	%51	%50
Düşünceleri de dahil olmak üzere neler olup bittiğini uzaktan izlemek veya "tanık bilinci"	%55	%31	%35
Düşüncelerin belirgin bir sebep olmaksızın hızlanması, yavaşlaması veya durması	%61	%38	%41
Belirgin bir sebep olmaksızın ani yoğun korku, endişe, depresyon, nefret veya kafa karışıklığı	%52	%27	%38
Kendini bedenden fiziksel olarak daha büyük, maddi beden sınırlarının ötesine genişliyormuş gibi deneyimlemek	%31	%18	%19

Tablo 13.5

Son olarak, ilgili *psikolojik* fizyokundalini semptomları, ani açıklanamayan olumlu duygular, belirgin bir neden olmaksızın düşünce süreçlerindeki değişiklikler ve kendini uzaktan izleme ya da "tanık bilinç", her iki karşılaştırma grubuna kıyasla ÖYD'ler tarafından anlamlı derecede daha sık rapor edilirken, ani açıklanamayan olumsuz duygular ve "daha büyük" vücut" deneyimi önemli ölçüde farklı sıklıkta bildirilmemiştir.

farklı gruplar.

Özetle, fizyokundalini sendromu indeksindeki on dokuz semptomdan on tanesi, özellikle motor ve mental semptomlar, NDE'ler arasında karşılaştırma gruplarına göre anlamlı derecede daha yaygındı: garip pozisyonlar almak, pozisyona kilitlenmek, nefes almada değişiklikler, spontan orgazm duyumlar, duyuların artan ilerlemesi, vücutta açıklanamayan sıcaklık veya soğuk hareketler, iç sesler, sebepsiz ani olumlu duygular, kendini uzaktan izliyormuş gibi ve düşünce süreçlerinde açıklanamayan değişiklikler. Bu on madde daha sonra kundalini uyarılmasının yararlı göstergeleri olabilir.

Ayrıca, ölüme yakın 153 deneyimci arasında, NDE ölçeği puanı ile bildirilen fizyokundalini semptomlarının sayısı arasında anlamlı bir pozitif korelasyon vardı. Yani, daha derin ÖYD'leri olanlar daha fazla fizyokundalini semptomu bildirdiler.

Kenneth Ring ve öğrencisi Christopher Rosing, Omega Projelerinde hemen hemen aynı sonuçları bildirdiler: NDE'ler, ölüme yakın temasları olan ancak NDE'si olmayan insanlara ve ölüme hiç yaklaşmamış insanlara göre neredeyse iki kat daha fazla fizyokundalini maddesi deneyimlediklerini bildirdiler.[23]

O zaman burada, Doğu geleneklerinde evrimi yönlendiren biyoenerji ile ilişkilendirilen fizyolojik değişikliklerin türünü tam olarak bildiren NDE'lerimiz var. Fizyolojik işlev kalıpları ve hastalık geçmişi gibi kanıtların sözlü raporlarının yanı sıra fizyokundalini belirtilerinden, hangi maddelerin NDE'leri karşılaştırma gruplarından en iyi ayırdığını belirleyebiliriz.

UYGULAMALAR

Bu çalışmadan elde edilen veriler, kundalini uyarılmasının klasik tanımlarından türetilen bir dizi fizyokundalini semptomunun, karşılaştırma popülasyonlarından ziyade NDE'ler tarafından daha sık rapor edildiğini göstermektedir.[24] Bu bulgu, NDE'lerin kundalini ile ilişkili olduğuna dair önceki araştırmacıların anekdotsal kanıtlarını desteklemektedir. Fizyokundalini sendromunun -bu tutarlı fizyolojik ve psikolojik semptom örüntüsü- klasik kundalini uyarılmasıyla bağlantılı olduğu akılda tutulmalıdır.

Doğu ruhani geleneklerini sadece teori ve ikinci dereceden kanıtlarla görebiliriz. Kalıcı bir yüksek bilinç durumu gibi gerçek bir kundalini uyanışı ölçüsü, şu anki ölçme yeteneğimizin ötesindedir.

Her ne kadar teoride fizyokundalini sendromu ruhsal evrimi ima etse de, pratikte genellikle uyum gerektiren bir krizi ifade eder. Kundalini hakkında çok az bilimsel literatür olmasına rağmen, klinik açıdan daha da az olmuştur. Doktorlar ve terapistler tarafından yazılanlar, yaygın fizyokundalini semptomlarının ve bireylerin bu semptomlara verdiği tepkilerin sıklıkla fiziksel ve zihinsel hastalıklarla karıştırıldığını ve trajik sonuçlar doğurduğunu ileri sürüyor.[25] Çeyrek yüzyıldan daha uzun bir süre önce yapılan bir Gallup anketi tarafından ölüme yakın deneyimlerin artan sıklığının yetişkin Amerikan nüfusunun yüzde 5'i olduğu tahmin edildiğinden,[26] bu çalışma, fizyokundalini sendromunun Batı toplumunda eskisinden çok daha yaygın olabileceğini düşündürmektedir. hayal edildi.

Kundalini uyarılma sıklığının ve ölüme yakın deneyim gibi olaylarla ilişkisinin bu belgelenmesi, bilim ve tıp meslekleri arasında kundalini hakkında daha fazla farkındalığı teşvik edebilir. Kundalini fenomeni çalışmaları, savaş gazileri, kalp nakli hastaları ve ölümcül hastalıkları olanlar ve manevi yolları izleyen kişiler gibi risk altındaki diğer popülasyonları kapsayacak şekilde genişletilmelidir. Bilim adamları ve klinisyenler arasında daha fazla araştırma ve diyalog, kundalini uyarımı yaşayan bireylerin psikofizyolojik krizlerle başa çıkmalarına ve ruhsal büyüme vaadini yerine getirmelerine yardımcı olabilir.

Son olarak, bu tür bulgulara dayanarak, bu alandaki gelecekteki çalışmaların, insanlığın farklı bir bilinç düzenine doğru evrimine dair hayati yeni kavrayışlara yol açması ve ölüme yakın deneyim hakkında yazılmış birçok kitapta ana temayı yansıtması mümkündür. ölüme yakın deneyimin önemi, ölümle ilişkisi değil, yaşam üzerindeki etkileridir.[27]

Üç Kanaldan Şifa

SHANTI SHANTI KAUR KHALSA, Doktora

Shanti Shanti Kaur Khalsa, PhD, Guru Ram Das Tıp ve İnsan Bilimi merkezinin kurucusu ve yöneticisidir. 1971'den beri yoga eğitmeni olarak, 1986 yılında Yogi Bhajan'ın yönlendirmesiyle kronik veya hayati tehlike arz eden hastalıkları olan kişilere ve aile üyelerine kundalini yoga ve meditasyon öğretme konusunda uzmanlaşmaya başladı. Guru Ram Das merkezinde diyabet, kanser, kalp hastalığı, kronik yorgunluk, fibromiyalji, HIV, anksiyete, depresyon ve önemli yaşam geçişleri olan insanlarla çalışıyor. Aşağıdaki yazıda, bu çalışmanın sonuçlarını paylaşıyor ve şu gibi soruları yanıtlıyor: Kundalini yoga, kronik hastalıkları olanlar için yaşam kalitesini iyileştirme potansiyeline sahip mi? Eğer öyleyse, nasıl iyileşir?

"Yoldaki haçı çoktan geçtim, değil mi?" Sarah sordu.[1] Bu gerçekten bir soru değildi. "Ve bir seçim yaptım, hangi yöne gideceğime karar verdim. Ben de buna göre hareket ettim."

Sarah son iki yılı bitkin ve acı içinde geçirmişti. Kendisine net bir teşhis koyamayan birçok uzman da dahil olmak üzere bir dizi doktor görmüştü. Kimse bilmiyordu: Kronik yorgunluk sendromu var mıydı? Fibromiyalji? Başka bir şey? Çaresiz, adını koyamadığı kronik bir durumla boğuşurken ona destek olmak için kundalini yoga pratiğine döndü.

İlk başta Sarah, canlılığını artırmak ve dayanıklılık oluşturmak için basit nefes alma teknikleri uyguladı. Acıyı ve duygusal sıkıntıyı hafifletmek için ritmik hareket eşliğinde mantralar söyledi. Kundalini yoga pratiği için temel olan ses akımından özellikle yararlandı: *oturdu nam*. Bu mantra "gerçek benim kimliğimdir" anlamına gelir ve kişinin açık benliğini öne çıkarma etkisine sahiptir. Güçlendikçe pratik yapmaya başladı. *kriyalar*— nefesi, duruşu, hareketi ve mantrayı birleştiren önceden belirlenmiş diziler—öğretmeni onun yetenek ve ihtiyaçlarına göre eşleştirdi.

Bu kriyaları uygulamaya başladıktan kısa bir süre sonra Sarah faydalarını fark etti. Daha iyi uyudu, daha az endişeli ve depresifti, yoğunluğu ve

ağrı süresi azaldı. Gelecek hakkında daha umutluydu, daha fazla enerjisi vardı ve enerjisi daha uzun sürdü - "daha iyi günleri" olduğundan çok daha fazlaydı.

Sarah, iyileşmek için bu teknikleri kullanabileceğini ve bunu yapmak için ihtiyaç duyduğu araçlara sahip olduğunu anladığında "yoldaki kesişme" geldi. Durumunu iyileştirmek için bir karar verdi ve buna göre hareket etti. Gerektiğinde tıbbi tedavi aramaya ve almaya ve her gün biraz daha uzun süre kundalini yoga uygulamaya devam etti. Zamanla, sağlığına tamamen kavuştu.

Leigh, "Meme kanseri teşhisi konduğum yıl hayatımın en dönüştürücü yılıydı" diye hatırlıyor. Henüz otuz altı yaşındaydı ve üç küçük çocuk annesiydi. "Bir süredir hafif depresyondaydım, hayatımdan memnun değildim ama bu konuda bir şey yapacak kadar da değildim. Kendim olmadığımı biliyordum, aslında kendime ait olmadığımı biliyordum - bu konuda ne yapacağımı bildiğimden değil. Hayatımda yanlış bir şey yoktu - sadece idare ediyordum."

Teşhis konulduktan sonra Leigh, meme kanseri olan kadınlar için bir kundalini yoga sınıfına katıldı ve enerjisini yükseltmenin, onun gizli yeteneklerine erişmesine ve hayatında yeni kararlar almasına izin verdiğini keşfetti. Bir sanat sınıfına kaydoldu ve ödüllü eserler yaratmaya başladı. "Bu benim özlediğim şeydi. Hastalıkta ve sağlıkta, görülmeyene ve değişim olasılığına açık olmanın önemli olduğunu öğrendim. Şimdi uyanığım ve her gün yaptığım çoğu şeyden keyif alıyorum. Artık sürüklenip kutsanmış hayatımı kabul etmiyorum. "

Bir grafik sanatçısı olan Martin, ciddi bir viral durum teşhisi konmadan önce San Francisco'da yirmi sekiz yıl yaşadı ve çalıştı. "Hepatit C için pozitif test ettiğimde, o kadar uzaktı ve karaciğerim o kadar hasar gördü ki hayatımın sona erdiğini düşündüm. Kundalini yoga pratiği aracılığıyla aldığım yardım bana kendimle ilgili bir deneyim yaşattı ve bir geleceğim olabileceğinin farkına varmamı sağladı. *yapmak* bir geleceğin var. İyi kalmak, hayatımı bana tüm hayatın kutsal olduğunu hatırlatacak şekilde yaşamak için ne yapmam gerektiğini öğrendim. Kundalini yoga yapmaya başlamasaydım ve bana yardımcı olan yaşam değişikliklerini yapmasaydım bugün hayatta olmayacağıma inanıyorum."

Düzenli olarak kundalini yoga uyguladıktan sonra Martin, iyileşmenin

hastalıktan kurtulmak ve daha sonra kundalini enerjisinin bilinçli akışı yoluyla sağlığı korumak, sadece kundalini'yi yükseltmek için egzersizler yapmanın değil, toplam yaşam biçiminin bir sonucudur.

KUNDALINI YOGA VE HAYATI TEHDİT EDEN HASTALIK

Ekim 1986'da, özellikle HIV ile yaşayan insanlar için tasarlanmış ilk kundalini yoga sınıfını vermek benim için bir nimetti. Bu, azidotimidin'in (AZT[1]; şimdi zidovudin olarak adlandırılıyor ve Retrovir olarak üretiliyor) klinik deneylere girdiği ve sınıftaki öğrencilerin birçoğunun kendilerini herhangi bir fırsatçı enfeksiyondan çok, ilacın yan etkilerinden daha hasta bulduğu yılı. Dozlamadaki bükülmeler henüz çözülmemişti.

Kundalini yoga uygulamasının amacı, sağlıklı insanların mükemmelliklerini deneyimlemelerini sağlamaktır. Doğal olarak terapötik bir uygulama değildir. Bu yoga biçimini öğretmek için eğittiğimizde, onu yaşamı tehdit eden sağlık koşullarına sahip insanlara değil, sağlıklı insanlara öğretmeye hazırlanırız. Yine de terapötik değeri olduğunu ilk elden öğrendim.

1986'da, sınıfa gelenler kadar hasta olan insanlara öğretmek için bir müfredat veya protokol yoktu. Önümüzdeki birkaç ay içinde Yogi Bhajan'ın rehberliğinde HIV hastalığının tüm evrelerindeki insanların geniş bir yelpazedeki ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik bir yaklaşım oluşturuldu ve böylece bu hastalığa sahip insanlara hizmetimiz başladı.

Yüzyıllar boyunca kundalini yoga uygulamaları gizli tutuldu ve bu nedenle mitler terimi kuşattı. *kundalin* bilgi eksikliğinin yarattığı boşluğu doldurmak. Yoga topluluğundaki diğer öğretmenler beni uyardı, "Kundalini yogayı hasta insanlara öğretemezsiniz; çok güçlü, çok yorucu." Bu sözler, iyi niyetli olmasına rağmen, kundalini yoga uygulamasının yanlış anlaşıldığını ve sağlığın iyileştirilmesinde nasıl uygulanabileceğini gösterdi.

HIV sınıflarımıza gelen insanlar iyileşmek istese de çoğu zor durumdaydı çünkü durumlarını iyileştirmenin teşhis konmadan önceki duruma geri dönmek anlamına geldiğine inanıyorlardı. Ancak kundalini yoga ile nelerin mümkün olduğunun daha çok farkına vardıkça, eski hallerine geri dönmek istemediklerini fark ettiler.

yaşıyordun. iyi olmak istediler vedaha bilinçli, bilinçli ve kundalini enerjisine açık.

Kronik veya yaşamı tehdit eden hastalığı olan insanlara öğreterek bana açık olan şey, sağlıklı bir iyileşmenin ve iyi yaşamının, her bireyin içindeki gizli yetenekleri, anlamı ve amacı ortaya çıkarmaya ve keşfetmeye dayandığıydı. Bu ilahi amacı veya varlığın en yüksek durumunu tanımlamak ve onu, iyi olmak istediğimiz geleceğin bir kavramı veya görüntüsü haline getirmek önemlidir.

Geçmişle ilgili herhangi bir çatışma, kişinin enerjisini geleceğe yönelik daha zorlayıcı bir vizyona yönlendirmekle çözülebilir. Bu şekilde, hepimiz daha yüksek bir varlık durumuna kadar yaşayabiliriz. Bu, sağlığına kavuşan kişinin yüzleşmesi gereken “yoldaki kesişme”dir. Bu gerçekleştiğinde, Sarah'nın yaptığı gibi iyileşmekte ve en gerçek özüne açık hale gelmekte özgürdür. Kundalini enerjisini yükseltmek bu süreç için çok önemlidir. Farkındalık ve canlılık getirir ve iyi olmak ve iyi kalmak için bu niteliklerin her ikisine de ihtiyacımız var.

KUNDALİNİ YOGA ANATOMİSİ VE UYGULAMASI

Popüler bir efsanenin aksine kundalini, uyarı vermeden omurganızı yukarı fırlatan egzotik bir enerji değildir. Her insanın doğasında var olan doğal bir enerji akışıdır, her insanın süptil yapısının bir parçasıdır. Şu anda evde ve sinir sisteminizden akıyor, siz bunu okurken bile.

Dördüncü omurun altında, ruhun oturduğu yer olarak da adlandırılan daha yoğun kundalini enerjisi vardır. Bu, kriya uygulamasıyla uyandırılan uykudaki enerjidir. Bir kez uyandığında, kişinin armağanlarını, yaratıcılığını ve kapasitesini ortaya çıkarmak ve bütünleştirmek için çakralardan geçer. Kundalini enerjisi, benliğin sessizliğini kırmak ve mümkün olanı deneyimlemek için kullanabileceğimiz, benzersiz amacımıza ulaşmak için bize temel ve dayanıklılık veren bir araçtır.

Modern Batılı tıp mesleğini temsil etmek için kullanılan antik sembol olan caduceus'u hepimiz görmüşüzdür. Doğulu gözlerle, bir asa üzerinde iç içe geçmiş iki yılan, iki sinir kanalı aracılığıyla kundalini enerjisinin yükselişini temsil eder. *idavepingala*. Merkezi kanal, personel, *sushumna*. Şu soruyu gündeme getiriyor: sembolünün bilindiği veya amaçlandığı biliniyor muydu?

modern tıp bu üç antik şifa kanalını mı ifade ediyor?

Bu üç kanal denir *nadis*. İda kanalı, sol burun deliğinden nefes yoluyla deneyimlenir. Sol burun deliğinden nefes almak parasempatik sinir sistemi ile ilgilidir; sakinleştirici, serinletici ve onarıcıdır ve ortadan kaldırılmasına yardımcı olur. Pingala kanalı, sağ burun deliğinden nefes alarak deneyimlenir. Bu sempatik sinir sistemi ile ilgilidir; enerji verir, ısıtır ve asimilasyona izin verir. Bu iki kanal, her iki burun deliğinden kundalini'nin oturduğu omurganın tabanına kadar olan mesafeyi kapsar. Merkezi kanal olan sushumna, üç nadinin bulunduğu ve başın tepesine enerji taşıyan omurganın tabanından kaynaklanır.

Kundalini yoga pratiği, nefes alma yöntemlerini kullanarak pranayı dengeler ve halihazırda mevcut olan kendi kendini iyileştirme potansiyelinin akmasına izin verir. Eski zamanlarda şifacılar, ilaçları ve tedavi şekli olarak üç kanal aracılığıyla pranaya başvurlardı. Yogiler, gerekli etkiyi yaratmak için nadiler aracılığıyla özel nefes teknikleri kullandılar. Farklı dahil ettiler *bhandalar*, veya kilitler, her biri vücudun belirli bir alanıyla ilgilidir. Örneğin boyun kilidinde boyun uzatılır ve çene omurgaya doğru konumlanır. Kriya süreci kundalini'yi çağırdığı için, üç kanal aracılığıyla enerjinin bütünleşmesini sağlamak için bhandaların uygulanması gereklidir.

Yogik anatominin üç ana nadisi, sushumna, ida ve pingala, her biri nefes, hareket, duruş ve mantrayı içeren kriya yapısında doğal olarak kullanılır. İda nadi aracılığıyla şifa, nefesi, imgeyi ve düşünceyi veya inancı düzenleyen sesi kullanarak kutsal olanla ilişki içindeki bütün varlığı içerir. Pingala nadi aracılığıyla, prana'yı vücudun bir bölgesinden diğerine yönlendiren hareket ve bhandaların uygulanması yoluyla iyileştiririz. Sushumna aracılığıyla, nötr farkındalık veya dinginlik yoluyla şifayı çağırırız. *mudra* (parmakların ve ellerin konumu) ve *dhris* (göz odak) kriyaların bir parçasıdır ve aynı zamanda prana akışını yönlendirme işlevi görür.

Yöntemler sofistike ve çoğu zaman süptil olsa da, üç kanal aracılığıyla şifa için basit bir formül vardır: Enerjiye nefes yoluyla eriştiğimizde, ritmik, hedeflenen hareketle güçlendirdiğimizde ve bu değişiklikleri sesle bütünleştirdiğimizde, bu bizi dinginliğe getirir;

kundalini enerjisinin iyileştirici gücü en etkilidir.

Bilinçli nefes almak, tüm geleneklerde ortak olan temel bir yoga tekniğidir. Ritmik, odaklanmış bir hızda nefes almak, anahtarı kontağa sokmak ve enerjiyi başlatmaktır. Uzun, derin nefes alma akciğerleri açar, sinir ve endokrin sistemlerini dengeler, lenfatik ve kardiyolojik dolaşımını iyileştirir ve uyanıklık getirir.

Yoga duruşuyla ilişkili ritmik hareket, vücudun zayıf bölgelerini güçlendirir, enerji bloklarını açar ve temizler, canlılık ve dayanıklılık oluşturur. Bhandas ve mudraların uygulanması prana akışını yönlendirir ve doğal bağışıklık oluşturur.

Kızılderili geleneğinde, özellikle hastalıkları iyileştirmeyi amaçlayan şarkılar vardır. Benzer şekilde, yogik mantra uygulamaya dahil edildiğinde ağrıyı hafifletebilir, depresyon ve kaygıyı hafifletebilir, akciğer kapasitesini ve lenfatik dolaşımını iyileştirebilir, canlılığı artırabilir ve öz-etkililiği geliştirebilir.

Kundalini enerjisi ile şifa için ses esastır. Mantralar, prananın nefesini ve akışını düzenler, beyin fonksiyonlarını aktive etmek ve dengelemek için dil, ağız ve dudaklardaki meridyen noktalarını uyarır ve kundalini enerjisinin etkilerini bütünleştirmek için farklı frekanslar yaratır.

Yogi Bhajan şöyle açıkladı: “Tam bir disiplin veya tam ve dengeli bir kriya uyguladığınız sürece, zorluk yoktur. Kundalini yogada, her meditasyonun ve kriyanın içinde bir çeşit mantra olduğunu fark edeceksiniz. Bu da enerjinin kanalize olmasını sağlıyor.”[3]

Kundalini enerjisi aktive edildiğinde, devreye girdiğinde, bütünleştiğinde, aktığında ve iyileştirici etkiler yarattığında, sürdürülmesi gerekir. Diyet, kişisel hijyen, kişinin konuşma ve düşünme tarzı ve başkalarına hizmet gibi günlük yaşam alışkanlıkları bu enerji akışını sürdürmenin bir parçasıdır.

BASİT BİR KUNDALİNİ YOGA NEFES TEKNİĞİ

Sağlık durumunuz ne olursa olsun, yaşamınızda aynı tür enerjiyi deneyimlemenizi tavsiye ederim. Şu anda, tam olduğunuz yerde, Yogi Bhajan'ın öğrettiği gibi basit, etkili bir nefes meditasyonu yapalım. kitabı koy

aşağı indirin ve ellerinizi dizlerinizin üzerine koyun, avuç içi yukarı bakacak şekilde, elin arkası dizinize dayayacak. Her iki tarafta, işaret parmağınızın ucu başparmağın ucuna dokunarak bir daire oluşturur. Diğer parmaklar uzatılmış halde kalır. Gözlerinizi kapatın ve hafifçe kaşlarınızın arasındaki noktaya odaklanın. Derin nefes alın. Nefes verirken çenenizi açın ve göbeğinizden ağzınızdan uzun bir "saat" sesinin çıkmasına izin verin. Nefesiniz tamamlanırken kısa bir "nam" ile bitirin. Nefes alın ve tekrar başlayın. Üç ila on bir dakika devam edin. İşiniz bittiğinde, burnunuzdan derin nefes alın. Nefes verin ve rahatlayın. Nasıl hissettiğinize dikkat edin.

KUNDALINI'NİN SUNDUĞU

Kundalini enerjisini yükseltmek, kronik veya yaşamı tehdit eden bir hastalığı olan insanlar için ne yapabilir? Kendi sözleriyle, şunları sunduğunu söylüyorlar:

"Sağlığa dönüş umuduyla"

"Neyin mümkün olduğuna dair bir his; Bana uygun olanı keşfedebilirim."

"Bağlantı, destek. Bu konuda yalnız olmadığımı biliyor ve hissediyorum."

"Huzur, endişeden ya da gelecekle ilgili belirsizlikten kurtulmak." "Şu anda hayatta olmanın sevinci."

"Sakin ol, sadece şu anda olmak."

"Karar vermek için netlik ve bunları uygulamak için güven." "Hayattan zevk almak için enerji."

"Eylem yapabilme. Artık kendime inanıyorum." "Belirsizlik karşısında rahat olmak için kendine güven." "Yolumun ne olduğunu bilmek için içsel rehberlik."

"Yaşamı ve ölümü sevinç ve esenlikle karşılamanın kutsallığı." "Geleceğimin farkındalığı."

Keşif ve macera, hizmet ve topluluk, yaratıcılık ve tatmin ile zengin bir hayatta neşe, huzur ve sağlıkla yaşasın. Sat nam.

BÖLÜM III

Büyük Kundalini

Tarihsel, Felsefi ve Kültürel Bağlamda Kundalini

Çakralar Gerçek mi?

KEN WILBER

Ken Wilber, kitabın yazarıdır.İntegral Vizyon: Hayata, Tanrıya, Evrene ve Her Şeye Devrimci Bütünsel Yaklaşım Çok Kısa Bir Giriş,diğer kitaplar arasında. Bu makalede, ilk olarak John Warren White'ınKundalini, Evrim ve Aydınlanma,merak uyandıran soruyu soruyor: Çakralar gerçek mi? Bu konuya Freudyen teori ve gerçek kendini gerçekleştirme sorunu üzerinden yaklaşarak, çakraları "düğümler" olarak tanımlar. Wilber aşkın mutluluk, kimlik ve Oidipal proje deneyimini sorgular. Daha sonra şu soruyu yanıtlar: Kundalini yoga bu düğümleri veya çakraları nasıl "çözmeye" çalışır?

Kalbin tüm düğümleri çözüldüğünde,
burada bile, bu insan doğumunda ölümlü
ölümsüz olur.

Bu, Kutsal Yazıların tüm öğretisidir.

- *Katha Upaniṣad*

Freud'un kapsamlı bir şekilde belgelediği gibi, sıradan insan vücudu, iyi organize edilmiş bir tiranlığın etkisi altındadır - ölümden kaçarken ve fenomenler dünyasıyla sevgi dolu birlikten kaçarken ayrı bir benlik duygusu tarafından dayatılan bir tiranlık. Bu koşullar altında, benlik, Adi-Buddha'nın, Tanrılığın, Brahman'ın ışığına ve yaşamına bilinçli olarak katılmaz ve bunun yerine zihinsel ve simgesel biçimlerin soluk ikamesine, buna karşılık gelen bir biçim değiştirmeye geri çekilmeye zorlanır. vücudun konusu. Bu nedenle, kişinin biçimsiz benliğinin varlık-bilinç-mutluluğu çarpıtılır ve daraltılır ve bu zorbalık altında çakralar olarak bilinen sınırlı biçimlerde ortaya çıkar.

Bu nedenle, çakralara uygun şekilde terimlerle atıfta bulunulur. *hibe*(düğüm) ve *sanhoça*(kasılma). İçinde *Çandogya Upaniṣad* "Geleneksel doktrini edinmede tüm düğümlerden kurtuluş vardır" diye okuyoruz. Ve içinde *Mundaka Upaniṣad*, "O, gerçekten, Yüce Brahman'ı bilen, çok Brahman olur. Kalbin düğümlerinden kurtulur, ölümsüz olur." Aynı şekilde, göres *urangama sutrası*, Sakyamuni Buddha, kurtuluşu "düğümlerin nihai çözülmesi" olarak açıklar.

kendi Zihnimizin temel birliğine bağlandık."

Ve yine de, kesin olarak konuşursak, nihai kurtuluş, tüm dünyaların ve benliklerin zamansız ve dolayısıyla ebedi durumu olarak, o kadar fazla değildir.*sonuç*arasında *eylem*bu düğümleri çözmenin değil, bu düğümlerin nihai bilinci engellemediğini ve engelleyemeyeceğini zımnen kabul etmektir. Kısacası kurtuluş, bu düğümlerin fiilen çözülmesi değil, çözülmüş olduklarının sessizce kabul edilmesidir. Çakraların paradoksunun anahtarı burada yatar: sonunda çözülmeleri gerekmediğinin anlaşılmasıyla çözülürler.

Son olarak, bu nedenle, çakralar gerçek değildir - kendini gerçekleştirmeye bir engel oluşturmadıkları veya kurtuluşa doğru yukarı doğru bir tırmanışta zorunlu aşamalar oluşturmadıkları anlamında. Son tahlilde, sonsuzlukta aşamalar ya da herhangi bir merdiven yoktur.*ile*başlamayan sonsuz*ile birlik*tesonsuz. Çakraların kendi içlerinde gerçek olmadığı, Krishnamurti, Sri Ramana Maharshi, Shankara, Bubba Free John ve neredeyse tüm Ch'an ve Zen ustaları gibi büyük bilgelerin, siddha'ların, mistiklerin ve ustaların çoğunun vardığı sonuçtur. Bir tanesinden, ünlü Sri Ramana Maharshi'den alıntı yapmak gerekirse: "Çakralar, nadiler, padmalar veya tanrıların mantraları veya benzeri herhangi bir şey üzerinde meditasyon yaparak zaman kaybetmeyin. Altı süptil merkez (çakralar) sadece zihinsel resimlerdir ve yogaya yeni başlayanlar içindir."

Yine de -ve tartışmamızın çoğunun yöneltilmesi gereken nokta budur- çakralar bunu yapar.*belli olmak*hem ölümden hem de tüm tezahürlerle önceki bir birlikten kaçışında bu düğümleri kuran ayrı benlik için gerçektir. Ölümden kaçış zamanı, birlikten kaçış ise mekanı yaratır. Şimdi, kendi kendine yaratılan zaman ve mekan dünyası, tüm hesaplara göre,*samsara*, kendi esaretimizin ve ıstırabımızın ipleri ve çakralar, sefaletin bu bağlayıcı iplerindeki düğümlerden başka bir şey değildir. Farkındalıkta bu düğümlerin oluşumuna ilişkin, belli başlı metafizik gelenekler tarafından birkaç farklı açıdan verilen çok sayıda betimleme ve açıklama vardır. Bazılarını saymak gerekirse, Kabala'nın sefirot'u, Yogacara'nın vijnana'ları, Vedanta'nın kosaları, neo-Konfüçyüsçülerin hiyerarşileri, Taoistlerin kuei-hou aralıkları, Simyacıların dönüşüm serileri ve tantraların enerjisi. Bütün bunlar, şu ya da bu şekilde, insanın bilincine bağladığı görünür düğümler hiyerarşisi ile ilgilidir. Ama Freud'un eserlerinde gizli

(ve Brown, Marcuse ve Lacan gibiler tarafından belagatli bir şekilde açıklanmıştır) çakra düğümlerinin evriminin -en ilkel biçimde- bir açıklaması, Batılı bir okuyucuya daha uygun olabilecek bir açıklama ve bu nedenle kısaca bir açıklama yapacağım. anahat.

Psikanalitik gözlemlere göre bebek, “çokbiçimli sapkınlığın” etkisi altındadır ve yalnızca Haz İlkesi tarafından hareket ettirilir; bu, çocuğun tüm doğayla bozulmamış, mutlu ve erotik bir birlik içinde yaşadığı anlamına gelir. Tüm pratik amaçlar için, farkındalığı kişiötesi, zamansız ve mekansızdır. Çok basit bir şekilde, onun dünyası aşkın bir mutluluktan ibarettir ve bu nedenle, çağdaşlarının dehşetine vararak, yalnızca Freud, çocukların yetişkinlerden daha zengin, daha kapsamlı ve daha tatmin edici bir cinsel yaşamları olduğunu ilan etmekte oldukça haklıydı; çünkü bebek vücudun tüm organlarında, yüzeylerinde ve etkinliklerinde eşit erotik ve mutlu bir zevk alır ve bu nedenle tüm kozmosu mutluluktan biridir, normal yetişkin ise coşku ve mutluluğu, eğer varsa, yalnızca belirli ve daraltılmış bir yerde bulur. vücudun bölgesi - cinsel organlar. Genital mutluluk, bu nedenle, vücudun doğal olanaklarıyla karşılaştırıldığında ancak bir daralma, bir kısıtlama, bir kramp, bir düğüm olarak görülebilir. Şimdi bu düğümü oluşturan şey genital cinsellik değil, daha çok *mutluluğun sadece belirli bir bölgeyle sınırlandırılması* diğerleri hariç, vücudun. Aşkın mutluluğun bu kısıtlaması bu nedenle normaldir, ancak doğal değildir. Bu, sonsuz olasılıklardan yalnızca bir tuhaf düzenlemedir.

Öyleyse, insanın aşkın mutluluğa potansiyel katılımının bu doğal olmayan kısıtlaması nasıl oluyor? Freud'un -ne yazık ki, tüm modern psikiyatrik metinlerden özenle temizlenmiş olan- son formülasyonlarına göre, bu kısıtlama, ölümden ve tüm nesnelerle sevgi dolu birliktelikten kaçan ayrı bir benlik duygusu tarafından tasarlanmıştır; çünkü bebeğin ilk “kimliği” kelimenin tam anlamıyla kozmosun kendisiyledir - bir tür olgunlaşmamış “kozmik bilinç”. Dünyasını onun üzerindeki eylemlerinden ayırt edemez; ne de kendini ötekinden, özneyi nesneden, içeriği dışarıdan ayırma. O, uzay ve zaman yanılsamaları hakkında hiçbir şey bilmez ve bu nedenle Jung'un sürekli vurguladığı gibi, kişiötesi ve bireylerüstü bir dünyada yaşar.

Ancak bebek, kendisi ile öteki, içerisi ve dışarısı arasında indirgenemez bir bariyer kurmayı öğrendikçe, kozmosla olan sevgi dolu ve mutlu birlik duygusunu kaybeder ve kimliğini onun yerine kendi kişiliğine odaklar. *kişisel organizma*. O, Her Şey ile Yüce Kimlikten kişisel bir kimliğe geçer.

kimliği derisinin sınırlarıyla sınırlıdır. Böylece Freud'un ünlü özdeyişı: "Şu anda farkında olduğumuz ego duygusu, çok daha kapsamlı bir duygunun yalnızca küçültölmüş bir kalıntısıdır - evreni kucaklayan ve egonun dış dünya ile ayrılmaz bir bağlantısını ifade eden bir duygu."

Kimlikteki bu değişim beraberinde bir dizi öngörölemeyen sonuç getirir, çünkü neredeyse tamamen kişisel organizmayla özdeşleşen bebek, ilk kez yakın ölüm korkusuyla karşı karşıya kalır. Kaygı çekiyor ve "kaygı, egonun ölümü kabul edememesidir". Bir zamanlar aşkın benliğini yalnızca organizmasıyla özdeşleştirdiği için, bu organizmanın ölümü, kendisinin tamamen yok edilmesi, kaldıramayacağı bir toplam çıkarma gibi görünüyor.

Bu nedenle bebek, bu yanıltıcı ölüm sorununa fantezi bir çözüme ulaşır - sonunda Oidipal proje olarak bilinen şeyle sonuçlanan bir çözüm. Şimdi Ödipal proje yalnızca ikincil olarak anneye cinsel olarak sahip olma ve babayı öldürme arzusudur, çünkü bebeğin Ödipal durumdaki birincil amacı, kendisinin babası olarak ölümü ortadan kaldırmaktır. Çocuksu fantezisinde, kendini tasarlayarak bir tür ölümsüzlük kazanabileceğini hayal eder. Bu kulağa ne kadar tuhaf gelse de, tipik bir yetişkinin bile arkasında bir nesil, "ölümden kurtulacak" bir şey bırakarak ölümü bir şekilde aldatabileceğini hissedebileceğini unutmayın. Böylece bir çocuk tasarlamak en azından ölümsüzlüğe ve hatta daha çok bebeğin eğitimsiz fantezisine dokunuyor gibi görünüyor.

Bu nedenle bebek, fantezide kendini tasarlamaya, kendi ebeveyni olmaya ve böylece ölümün kendisine sunduğu kaygıyı gidermeye çalışır. Ve Oidipal projesinin zamanına kadar, çocuk fantezileri, sağduyu ve çocukların yanı sıra yetişkinlerin de ortaya koyduğu gibi, genital bölge etrafında toplanmıştır. Ancak daha da önemlisi, bebeğin libidosu, genel olarak diğer tüm vücut bölgelerini dışlayacak şekilde, genital bölgede de yoğunlaşmıştır. Şimdi libido cinsel, genital zevk anlamına gelmez. Seyreltilmemiş biçimiyle libido, genel bedensel haz, aşkın mutluluk kapasitesidir ve bebekliğin ilk yıllarında tüm bedensel organlara, yüzeyle ve etkinliklere eşit olarak dağıtılır. Bebek, vücudunun herhangi bir alanı veya faaliyeti aracılığıyla aşkın mutluluğa katılır.

Ama Oidipal projede bu libido genital bölgede yoğunlaşıyor.

anneyle bedensel birleşerek ölümün üstesinden gelme fantezileri tarafından yönlendirilen tek bölgedir. Libido artık tüm beden için demokratik olarak mevcut değil, şimdi tek bir bölge tarafından zorbalık ediliyor. Ve bu tiranlığın kaderi, hadım etme kompleksi olarak bilinen şey tarafından mühürlenir, çünkü bu kompleks -karmaşıklıklarını burada detaylandırmamıza gerek yok- Oidipal projesini paramparça eder, *fakat libidonun genital organizasyonunu olduğu gibi bırakır*. Ödipal proje amaçlarını diğer fantezi biçimlerinde sürdürür, ancak bedenın kendisi libidosu, aşkın mutluluğuyla deforme olmuş, seyretilmiş ve vücudun yalnızca belirli bir alanıyla sınırlı kalır. Kısacası beden, çocuksu isteklerin daralması ve düğümlemesiyle sakat kalır. Ego, bilinçte baskın unsur, genital ise beden ve dünyanın baskın unsuru haline gelir.

Ve böylece, normal bir yetişkinin aşkın mutluluğa ve coşkuya tek erişimi, çocukken zevk aldığı zevkin şiddetli ve hastalıklı bir şekilde azaltılması olan genital cinsel serbest bırakma yoluyla olur. Norman O. Brown'un dediğı gibi, insan bebeklik döneminde hayat ağacının meyvesini tadar ve bunun iyi olduğunu bilir... ve asla unutmaz. Ferenczi, Fenichel, Reich ve diğerlerinden farklı olarak Freud'un nihayetinde *olumsuzluk* tam ve engelsiz mutluluk, vücudun tek, zorba bir bölgesiyle gereksiz bir şekilde kısıtlanmasıyla hüsrana uğradığından, genital eylemin kendisi bile gerekli bir çatışma kaynağıdır. Ama yine de vurgulamalıyım ki, "genital örgütlenmenin tiranlığı" cinselliğın kendisinden çok, mutluluğun yalnızca bu bölgeyle sınırlandırılmasından kaynaklanmaktadır.

Şimdi, genital bölgeye bu aşkın mutluluk kısıtlamasıyla ulaştığımızı dikkat edin. *ilk anaçakra!*[1] Ve ayrıca orijinal bilinç-mutluluğun bu ilk büyük düğüme ulaşmak için izlediğı yola da dikkat edin: tüm tezahürlerle mutlu, aşkın, zamansız ve dolayısıyla ebedi bir birlikten, kısmi, parçalanmış, ve son derece kısıtlı ego farkındalığı, bir genital tiranlıktan alabileceğı tüm mutluluğu alıyor. Kozmik bir bedenden kişisel bir bedene - aslında sadece kişisel bir bedenın bir bölgesi! Bu, sıradan insan için normal ama doğal olmayan durumdur ve kundalini yoganın tersine çevirmeye çalıştığı durum budur.

Kısa ve popülerleştirilmiş Freudyen tartışmamızdan bile, egosal farkındalık ve dışlayıcı cinsellikle sonuçlanan süreçlerin bir cinsellik oluşturmadığı açık olmalıdır. *bekar*olay veya tek bir adımdan

kozmetik beden deforme olmuş bir kişisel bedene. Yüce Kimlikten egosal fantaziye kadar değişen derecelerde değişen çok sayıda ara aşama, özdeşleşme düzeyi ve farkındalık bantları vardır. *belirgin* Düşümler veya çakralar hiyerarşisi, her biri giderek daha "alttaki" düşümler bir öncekinden daha kısıtlayıcı ve ayrıcalıklıdır ve tüm süreç sonunda egoik-genital tiranlıkla sonuçlanır.

Kundalini yoga, bu nedenle, bilinçli bir şekilde, bu farkındalık ve mutluluk tiranlığını adım adım tersine çevirmek için ilerler, düşümleri kabaca bağlandıkları sıranın tam tersi olarak gördüğü düşümleri çözer, sonunda çakraların kendileri çözülene kadar - yani tamamen "açıldı" - ve aşkın mutluluk önceki ve engellenmemiş durumuna, esasen bebeğin çok biçimli özgürlüğüne benzeyen, ancak şimdi olgunlaşmış ve tamamen gelişmiş bir kişilik yoluyla aktarılan bir duruma geri döner. Bu nedenle, bu sürecin bir gerileme değil, bir gerileme süreci olduğunu vurgulamalıyız. *evrim*, Çocukluğa değil Kaynağa dönüş. Aksine, ölümden kaçınmaya ve gerçek bir ölümsüzlüğü güvenceye almaya çalışan Oidipal bir doğanın gerileyen fantezileri tarafından desteklenen normal yetişkin genital örgütlenmesidir. Öte yandan, aşkın, zamansız ve sonsuz bir mutluluk içinde yaşamak, Oidipal kompleksin altından akla gelebilecek her türlü desteği çekmektir, çünkü Hayat Ağacı'nın meyvesini olgun ve gelişmiş bir biçimde yeniden tatmak demektir.

Bu nedenle kundalini yoganın amacı, aşkın mutluluğu (ananda) seyreletmelerinden ve kısıtlamalarından kurtarmak ve onu zaman ve mekanda sınırsız, okyanussal olarak tanımaktır. Bir düşümün her çözülmesi, bir çakranın her "açılışı" temsil eder ve aslında *hissediyo* daha okyanussal ve engelsiz bir duruma aşkın bir mutluluk dönüşü gibi. Ve bu gerçek, çakraların ilk başta en kafa karıştırıcı gibi görünen yönüne götürür: onların görünüşleri. *yerelleştirme* vücudun belirli bölgelerinde. Manevi sadhana söz konusu olduğunda çakraların gerçekliğini başka türlü göz ardı eden Ramana Maharshi bile, vücudun belirli bölgelerinin en iyisi olduğunu kabul etti. *içermek* "serbest bırakılmış" mutluluğun farklı dereceleri. Bazı duyguların en iyisi olduğunu *içerdiği* vücudun belirli bölgelerinde harika bir öneri görünmüyor. Örneğin, normal bir yetişkinin cinsel organları *içermek* cinsel mutluluk ayaklardan daha iyidir ve aynı şekilde, diğer tür veya derecelerdeki hisler, titreşimler ve enerjiler en iyi şekilde dünyanın diğer bölgelerinde barındırılıyor gibi görünmektedir.

vücut, belirli organlar, yüzeyler, sinir ganglionları veya kas grupları etrafında lokalize. Böylece "bağırsak bölgesi" "hayati" veya yaşam gücü mutluluğunu içeriyor gibi görünüyor ve aslında *hissediyo* yani o çakra aracılığıyla çalışan birine. Aynı zamanda, en iyi bölge sevgi dolu mutluluğu içermek ve hatta yaymak için en iyi görünüyor; baş bölgesi, entelektüel mutluluk; ve sahasrara, nihai yükselen ve aşkın mutluluk.

Şimdi göreceğimiz gibi, öyle değil *gerekli* özgürlük için, bilinç-mutluluk, kundalini teorisi tarafından ana hatları çizilen bu özel merkezlerden geçer. Sadece, özellikle birisi kundalini yoga tarafından öngörülen uygun alanlara ve uygun sırayla konsantre olursa, olabilir. Bu bağlamda, belirli bir bölge-çakraya konsantre olmanın, belirli görselleştirmelerle birlikte *uyandırmak* belirli bölgenin en iyi içerdiği uygun duygu ve enerji. Gözlerinizi kapatın, genital bölgeye konsantre olun, iki kişinin duygusal seviştiğini gözünüzde canlandırın ve uygun bir duygu ve enerjinin uyanıp uyanmadığını görün! Böylece, direğin diğer ucunda Ramana, "Eğer kişi sahasrara'ya odaklanırsa, samadhi'nin vecdinin ortaya çıktığına şüphe yoktur" diyebilirdi. Genel olarak çakraların lokalizasyonu, daha belirgin özelliklerinden biri gibi görünüyor.

Bu bağlamda, yalnızca kişisel ve aşkın olmayan biçimlerinde bile, bedensel duygular ve enerjiler açısından en canlı psikoterapi okulu olan biyoenerjetik, farklı duygu ve bilişlerin belirli bir yerde "yerleştiğini" veya en iyi şekilde içerildiğini iddia etmesi şaşırtıcı değildir. - vücudun belirli bölümleri: kişi bacaklarda ve ayaklarda (ve örneğin çenede değil!) denge ve topraklanma hisseder; cinsel organlarda orgazmik ecstasy; bağırsakta neşe-canlı kahkaha; göğüste açıklık-onay-sevgi; gözlerde ve kafada zeka; ve maneviyat taçta - esasen kundalini modelininkiyle aynı olan bir formülasyon, ancak elbette, kundalini modelinin bu enerjilere eşlik eden ilerleyici aşkınlık derecelerini veya giderek daha "incelikli" karakterini görmeden.

Bu yüzden çakraların konumu hakkında gizemli bir şey olduğunu düşünmüyorum. Ordalar;" onlar "gerçek" çünkü (1) yapabilirsiniz *hissetmek* her büyük çakrada mutluluk ve farkındalığın belirli durumları veya değişiklikleri ve (2) bu duygular veya enerjiler vücudun diğer bölgelerine uygun değildir, örneğin normalde dizinizde orgazm hissedemezsiniz.

O halde bu, duygular, titreşimler veya enerjiler (prana, chi, ruh, ki) olarak sunulan çakra sisteminin temelidir. Bunlar *enerjiler* varsa, "gerçekler" veya daha doğrusu, diğer herhangi bir neşe, korku veya heyecan duygusu kadar gerçekler ve terminalleri olarak belirli merkezleri, organları, kas gruplarını, sinir ganglionlarını veya bazılarının iddia ettiği gibi endokrin'i alırlar. bezler. Ancak en önemli nokta, çakraların lokalizasyonu değil, bu bölgeleri uygun bir çıkış olarak alan bilinç modlarıdır.

çakralar *bulunan* belirli alanlarda veya organlarda, ancak bunlar *birebir aynı* o bölgelere. Bu nedenle kundalini yoga, bu merkezlerin öncelikle "ince beden" ile, yani organizma ve çevre arasındaki geleneksel ve yanıltıcı sınırları artık tanımayan farkındalık ve mutluluk halleriyle ilgilendiğini ve dolayısıyla zorlukla yerleştirilebilir *en sonunda* birinde veya diğerinde. Sadece kişisel bedenden kozmik bedene geçiş döneminde, birey bir süre için izole ve kişisel bedenine eski ve özel referansları taşır ve bu nedenle içgörüler, kendi bedenleri gibi alma eğiliminde olabilir. *fiziksel bağıntılar*, vücuttaki belirli terminaller. Aydın bilgelere gelince, onlar bile ayakları üzerinde yürürler, ağızlarıyla yerler, kalpleriyle severler ve cinsel organları ile çoğalırlar. Bu "yerleştirmeler" pek de gizemli bir mesele gibi görünmüyor. Başka bir deyişle, bilge için bu yerleştirilmiş merkezler düğümler olarak değil, uygun ve işlevsel enerji düğümleri olarak kalır.

Şimdiye kadar, çakraların hem bir tür ruhsal büyümedeki (aşkın mutluluğun serbest bırakılmasındaki adımlar) belirli aşamaları hem de vücuttaki belirli enerji konumlarını temsil ettiğini gördük. Çakraların varlığına ilişkin olağan tartışma - "Onlar gerçek mi?" - çakraların bu özelliklerinden birini diğerleriyle karşılaştırma girişiminden başka bir şeye dayanmıyor gibi görünüyor. Bu nedenle, çakraların tamamen mecazi olduğunu iddia edenler, bedende herhangi bir "fiziksel karşılığı" olduğunu inkar ederler, çünkü bu, ruhu maddenin kirliliğine sürüklüyor gibi görünmektedir. Ancak bu gereksiz bir endişedir, çünkü ruh ve madde hiçbir zaman ayrılmamıştır. Öte yandan, çakraların tamamen fiziksel olduğunu iddia edenler -yani, *birebir aynı* yerine sinir plekslerine *birleşmiş* Onlarla birlikte - anında fizyologların favori eğlencesi olan Basit Konum Yanılgısı'na düşerler ve bu nedenle teorik olarak bir endokrin bezinden aşkın bir bilinç durumunu çıkarmakta en büyük zorlukla karşılaşılır.

Bu iki görüşün birbirini tamamlayıcı olduğunu öne sürmeye çalıştım. Çakraların sembolik olması, onların vücudun belirli bölgeleriyle bağlantılarını engellemez ve vücudun belirli bölgelerinde daha uygun bir şekilde deneyimlenebilmeleri, onları aşkın sembolizmlerinden yoksun bırakmaz.

Çakralar, gördüğümüz gibi, ağırlıklı olarak görünürdeki hiyerarşi ile ilgilidir. *enerji*-titreşimler, duygular, yaşam gücü ve mutlulukla. Doğal olarak, tüm spiritüel sistemler veya disiplinler, bilincin daha yüksek durumlarının bu yönünü vurgulamaz, bunun yerine, vurgulamayı ve üzerinde çalışmayı tercih eder. *eşdeğer* içgörü, ya da özümseme ya da ontolojik dünya görüşü ya da kozmoloji ya da farkındalık hiyerarşileri - bunların hepsi tamamen geçerlidir. Hindu, saguna Brahman'ın mutlak varlık, bilinç ve mutluluk ile "karakterize edildiğine" ve bazı ruhsal sistemler ve uygulamalara, bu eşdeğer özelliklerden birini ve diğerlerinin üzerindeki tezahürlerini basitçe vurgular ve böylece geliştirir. Böylece tantralar, ağırlıklı olarak enerjik terimler ve hallerde düğümlerin samsarik hiyerarşisi ile ilgilenir; Kabala, kozmolojik ve ontolojik yönlerle çalışır; Budistler farkındalığı ve içgörüyü vurgular. Bunların hepsi, merkezi bir gerçeğin kabaca eşdeğer ifadeleridir: Görünür dünyada, "varoluş derecelendirilir ve onunla birlikte bilinç" ve buna ek olarak, enerji ve titreşimsel mutluluk eklenir. Manevi uygulama söz konusu olduğunda,

Özellikle kundalini'ye dönecek olursak: Freud'un yüceltme üzerine çalışmasına biraz aşına olan birçok araştırmacı, kundalini yoganın, genital cinsel enerjinin ilerleyici yüceltilmesinden veya "yukarıya doğru zorlanmasından" oluştuğunu varsayar. Ayrıca, bazıları laboratuvar çalışmalarının bu hipotezi doğrulayacağını ve burada nihayet dini tavşanı laboratuvar şapkasından çıkaracağımızı öne sürdü. Eğitim yoluyla bir biyokimyacı olarak, bu yöndeki herhangi bir deneysel hamleye tamamen sempati duyuyorum, ancak o zaman fizyolojik testler meditasyon ilerledikçe belirli nörolojik veya hormonal değişikliklerin gerçekten meydana geldiğini gösterse son derece zor bir ikilemle karşı karşıya kalacağız. çakraları daha yüksek bilinç durumlarına taşır. İkilem: Daha yüksek bilinç, *sonuç* kimyasal değişimlerin veya *neden* onlardan? İkincisi ise, o zaman fizyolojik

değişiklikler ruhsal arayışlarla tamamen ilgisizdir.

Ancak bu fizyolojik akıl yürütme çizgisi, bazı insanları yüksek bilincin enerjisinin yüceltilmiş, genital cinsel enerji ile açıklanabileceği sonucuna varmasına neden oldu. Genital cinselliğin teorik olarak yüceltilemeyeceği gerçeği bir yana (yalnızca üreme öncesi örgütler, yüceltmeleri yönlendiren libido deposunu sağlarlar), bence sonuç tam tersidir. Açıklamaya çalıştığım gibi, genital cinsellik yüksek bilincin bir daralması ve kısıtlanmasıdır ve kundalini yoganın tersine çevirmeye çalıştığı durum budur. Böylece *görünür*, Sıradan bir izleyici veya araştırmacıya göre, bu cinsel enerji daha yüksek bilinç durumlarına dönüşüyor - ama gerçekte tam tersi. Yüksek bilinç, "düşük" - yani sınırlı ve sınırlı - farkındalık ve enerji modlarındaki kronik kısıtlamalardan özgürleşiyor. Tanrı bilinci yüceltilmiş cinsellik değildir; cinsellik bastırılmış Tanrı bilincidir.

Sonuç olarak, her çakranın hem vücutta uygun bir merkezi hem de bir tür ruhsal büyümede belirli bir aşamayı temsil ettiği sonucuna varabiliriz. "Ruhsal büyüme türü" diyorum çünkü ortodoks geleneklerin kendisinde (özellikle Tibet Budizmi) kundalini yoganın yüksek bilincin enerjetiklerine bile geçerli ama kısmi bir yaklaşım olduğunu ve görmezden gelme eğiliminde olduğunu öne süren birçok kanıt var - özel vurgusuyla. yükselen kundalini akımında—eşit derecede önemli olan "azalan" akımlarda. Dahası, Hindu bile genellikle, en zirvesi dışında, kundalini shakti'nin yalnızca sübtıl bedene ait bir fenomen olduğunu kabul eder. Hatha yoga, kaba bedene ve kundalini süptıl bedene hitap eder, ancak nedensel bedenin altında yatan gerçeklikle ilgilenen jnana yogadır. Vedanta'nın Jnana yogası,

Böylece bu makaleye başladığımız paradoksa dönüyoruz - çakralar var gibi görünüyor ve çakralar *vardır* düğümler. Ama düğümler aldatıcıdır. En başından beri hiçbir şey bizi bağlamaz ama biz bunu anlayana kadar her şey öyle görünüyor. Bununla birlikte, kundalini teorisi, bu gölgeli düğümlerin kendilerini derinlemesine anlamasıyla, onları nasıl göreceğimiz konusunda sağlam, bilge ve güçlü tavsiyeler sunar;

bir rüyadan uyanır gibi, kozmosun kişinin bedeni olduğunu ve güneşin kişinin güneş benliği olduğunu keşfetmek için uyanın.

Kundalini

Cinsiyet, Evrim ve Yüksek Bilinç

JOHN WHITE

John White, on beş kitabın yazarı, aralarında Bilim ve Ruhun Buluşması ve Aydınlanma Nedir?, uzun süredir kundalini fenomeni üzerinde çalışıyor. Aşağıdaki denemede, erotik mistisizmin kalbine yolculuk ederek seks, bilinç ve kundalini arasındaki ilişkiyi inceliyor. Kundalini deneyimleri bağlamında psikoloji ve felsefenin karşılaştığı modern zorluklara değinerek, Gopi Krishna'nın etkisine ve bilincin evrimi hakkındaki düşüncelerine odaklanıyor. Gopi Krishna'nın yazılarını ve mirasını keşfederek, nihai soruyu araştırıyor: Kundalini hem dinin hem de dehanın biyolojik temeli midir?

Cinsellik ve ruhsal deneyim, geleneksel olarak mistisizm literatüründe ilişkilendirilmiştir. Dinsel vecd, aydınlanmadan -nihai gerçekliği ya da genel tabirleriyle Tanrı'yı bilerek- cinsel imgelere başvuran bir dilde konuşan azizlerin ve kutsal kişilerin anlatımlarındaki erotik heyecana çarpıcı biçimde benzer görünmektedir. Bu tür görüntülerin, aksi takdirde tarif edilemez bir deneyimi tanımlamak için bulabilecekleri en iyi şey olduğunu söylediler. gibi terimler *kendinden geçme, tutku, birlik, ve büyülemeksizlikle* meydana gelir. Aziz Teresa, İsa'nın mızrağı tarafından baştan aşağı bıçaklandığını hissettiğini kaydetti. Madam Guyon, "ruh ... sonunda aşkın kollarında sona erer" diye yazdı. Aziz Francis de Sales, Tanrı'nın göğsünden göksel sütü emmekten söz etti. Aynı şekilde, Sufi ve Hindu mistiklerinin şiirleri de oldukça erotiktir.

Ortodoks psikolojisi, ana sorunu bastırılmış seks olan sapkın zihinlerin ürünleri olarak bu tür bir dili kendini beğenmiş bir şekilde reddetme eğilimindedir ve çocuksu davranışlara gerilemeye neden olur. Ancak geleneksel psikolojik yorumlar yanlış olabilir. Neden? Niye? Çünkü olayların ironik bir dönüşünde, cinsel ve ruhsal deneyim arasında fiziksel bir bağlantı ortaya çıkıyor ve Batı psikolojisinde büyük bir altüst oluş vaat ediyor. Ortaya çıkan bu görüşten, *cinsellik gerçekten ifade edilmemiş veya yerine getirilmemiş dini deneyimdir*.

Bu terime dikkat ediniz *dini deneyim*. Onunla cinsel deneyim arasındaki ortak unsur bilinçtir. Deneyimlenen bilinç durumları

aşıklar tarafından birlik içinde ve mistikler Tanrı sarhoşluğunda ayrı, yalıtılmış, yalnız bir birey olarak olağan benlik duygusunun çözüldüğü durumlardır. Bireyler artık ego hapishanesinde kilitli değiller, artık kim olduklarına dair sosyal olarak koşullandırılmış bir imaj nedeniyle dünyayla çatışma içinde değiller. Aşıklar bazen orgazm sırasında bunu anlık olarak elde ederler ve daha sonra evrensel olarak bunu en sevdikleri deneyimlerden biri olarak görürler. Sanki kendilerinden daha büyük bir şeyle, yaşamın kaynağındaki bir şeyle, salt insani olanı aşan ve onları daha yüksek bir varoluş durumuna getiren bir şeyle temas etmişler gibi kutsal bir niteliğe sahiptir.

Mistikler, elbette, bunu daha sık, daha yoğun ve daha uzun süre deneyimlerler. En büyüklerden bazıları, görünüşte sadece günlük aktivitelerini yerine getirmelerine rağmen, sürekli olarak bu ruh halinde olduklarını ilan ettiler.

Şunu hayal etmeye çalışın: çalışmak, yemek yemek, araba kullanmak ve diğer her şeyi sevişmenin zirvesinde hissettiğiniz aynı kozmik refah duygusuyla yapmak. Bu sadece mükemmel bir zevk veya yoğun bir tutku değil. Aslında duygunun ötesinde. Sakin, huzurlu, dingin, hiçbir endişe ya da kaygı duymadan, statüye, şöhrete ya da servete bağlı kalmadan, başarısızlık ve hatta ölüm korkusu olmadan. Her zamanki takılmalarımız ve endişelerimiz yok. Kaygı yok. Geçmiş ya da gelecek yok. Sadece saf varlık, saf bilinç, burada ve şimdi. Ve bu arada, yaşamak için gerekli olan her şey devam ediyor. Hiçbir şey değişmedi, yine de her şey değişti çünkü artık gerçeklikle aynı şekilde ilişki kuramıyorsunuz. Yeni bir bilinç halidir - orgazmdaki gibi geçici değil, kalıcı - erotik mistisizm.

Bu, deneyim yelpazemize yabancı olurdu - hatta tüm kültürümüze - ve onu iyi tanımlayacak dilden yoksunuz. Ancak, çeşitli dini geleneklerin kutsal yazılarında ve saygı duyulan manevi öğretmenlerde bize verilen ipuçlarına ve bakışlara sahibiz. Dahası, bu duruma yönelik bilinci değiştirmek için sistematik olarak kullanılabilecek teknikler ve disiplinler olduğunu söylüyorlar. Meditasyon böyle bir disiplinin bir örneğidir. Yoga bir başkadır. Bazı geleneklerde kullanılan tantra da öyledir. *maitunaya* da psikoseksüel deneyimi dini zirvelere çıkarmak için ritüel cinsel ilişki.

Bu gerçekler ışığında, ortodoks psikoloji, illüzyon yanılsamasını bırakmalıdır.

çocuksu gerileme vakaları olarak nitelendirdiği zavallı, kafası karışık mistiklerden daha fazlasını biliyor ve hakkında acınası biçimde cahil olduğu deneyim alanları olduğunu kabul ediyor.

Bu aslında oluyor. Bilinç araştırmalarına hızla artan ilgi nedeniyle, psikolojiye birçok yönden meydan okunmaktadır. Kişilerarası psikolog Abraham Maslow'un "insan doğasının daha uzak alanları" olarak adlandırdığı şey, daha düşünceli bir şekilde değerlendiriliyor. Psişik fenomenler, meditasyon, değişmiş bilinç halleri - bunların incelenmesinden elde edilen veriler, psikolojinin Robert Ornstein'in *The Bilinç Psikolojisi*, "ezoterik psikolojiler" olarak adlandırır.

Batı psikolojisine bu kadar meydan okuyan ezoterik psikolojilerin özü, tam da aşıkların ve mistiklerin bin yıldır değişen derecelerde keşfettiği şeydir: insanlar, hayatlarını kökten değiştirebilecek ve onları varlıklarının köklerine dönüştürebilecek genişletilmiş bir farkındalık potansiyeline sahiptir. Cinsel coşku anlarında bunun küçük bir ölçüsünü tadabiliriz, ancak deneyimin ötesinde o kadar çok şey var ki, orgazm onunla karşılaştırıldığında sadece soluk bir gösteri.

Böylece kendimizi psişenin yeni boyutlarını, insanlığa muazzam bir evrimsel ilerleme sağlayabilecek boyutları keşfetmenin büyüleyici konumunda buluyoruz. Yüksek bilincin doğası geniş çapta anlaşılabilseydi ve deneyimlenebilseydi, şüphesiz dünya çapında bir toplumsal dönüşüm meydana gelirdi.

Bu nedenle bu alandaki araştırmalar çok önemlidir. Bu nedenle, cinsel mistisizmin dilinin tam anlamıyla anlaşılması gerektiğini ve psikoloji için temel bir öneme sahip olduğunu savunan Hintli yogi-filozof-bilim adamı Gopi Krishna'nın bakış açısını özetleyen bu makaleyi sunuyorum. Gopi Krishna, cinsel ve ruhsal deneyim arasında doğrudan bir fiziksel bağlantı olduğunu ileri sürer. Ram Dass, fikri orijinal başlığında dile getirdi. *Hemen burada ol, hangisiydi Bindu'dan Ojas'a*. Açıkladığı gibi: "Bindu cinsel enerjidir ve [ojas] ruhsal enerjidir ve bir enerji formunun dönüştürülmesi yoluyla vücuttaki enerjinin dönüşümüdür... buna kundalini'nin yükseltilmesi denir..."

Literatürde ve sözlü gelenekte kaydedilen bu eski yogik kavram, Ram Dass ve Shirley MacLaine gibi insanlar onun hakkında konuşup yazdıkça Batı'da yaygın olarak bilinir hale geliyor. Ancak aralarında en önemli ses 1984 yılında seksen bir yaşında ölen Pandit Gopi Krishna'dır. Ezoterik/Yeni Çağ çalışmaları alanına belirgin bir sağduyu ve içgörü kazandırdı. Onu şahsen tanıyordum, 1976'da Zürih'te dört gün boyunca ve daha sonra Hindistan'ın Srinagar kentindeki evinden Amerika'ya geldiğinde birkaç kez röportaj yaptım. Ayrıca, ilkinden kısa bir süre sonra başlayan kundalini konusundaki bir düzineden fazla kitabını da derin bir ilgiyle okudum - bir otobiyografi başlıklı bir otobiyografi.*Kundalini, İnsandaki Evrimsel Enerji*

— 1970'de Amerika Birleşik Devletleri'nde yayınlandı. Adamdan yalnızca bariz bilgisi ve bu en derin insan deneyimi hakkındaki net düşüncesiyle değil, aynı zamanda karakteriyle de -dürüstlüğü, nezaketi ve alçakgönüllülüğüyle- derinden etkilendim. Bütün bunlar benim yargımda onu bir bilge olarak işaretledi.

“Pandit”, “öğrenilmiş adam” anlamına gelen onurlu bir terimdir, bu nedenle Gopi Krishna bir guru olarak düşünülmemelidir. Hiçbir takipçi aramadığını, hiçbir öğrenci kabul etmediğini ve çilecilik için hiçbir talepte bulunmadığını açıkça söyledi. Aksine, misyonu evrim ve aydınlanmanın doğasına ilgi uyandırmak ve bunu yapmak için adanmışlar değil, bilimsel ve bilimsel araştırmalarda iş arkadaşları istiyordu. En önemlisi, cinsiyet ile yüksek bilinç arasındaki güçlü biyolojik bağlantıya ilişkin gözlemlerinin doğruluğunun -ki bunun evrimin ve tüm ruhsal ve olağanüstü fenomenlerin arkasındaki itici güç olduğunu iddia eder- ilkeler, metodoloji ve (şimdiye kadar) kullanılarak test edilmesi gerektiğini söyledi. mümkün olduğunca) bilim teknolojisi.

İddialarının özü üç yönlüdür: Birincisi, üreme sisteminin aynı zamanda evrimin gerçekleştiği mekanizma olduğunu keşfetmiştir; ikincisi, din psişedeki içsel evrimsel dürtülere dayanır; ve üçüncüsü, tüm ırkın karşı konulmaz bir şekilde yöneldiği, insan evrimi için önceden belirlenmiş bir hedef var. İnsanlığın oraya varıp varmayacağı ya da kendini yok edip etmeyeceği başka bir konudur - Gopi Krishna'nın dediği gibi, “ilahî kaderimizi” gösterme çabalarının arkasındaki temel güdüdür.

İNSANLIĞIN YENİ BİR TÜRÜ

*Kundalini*Gopi Krishna'nın evrim teorisindeki anahtar terimdir. Gelen

eski Sanskritçe'den, bir yılan veya yay gibi “sarılmış” anlamına gelir ve gizli enerji veya genişleme potansiyeli anlamına gelir. Gopi Krishna bunu sıklıkla “gizli enerji deposu” veya “psikosomatik güç merkezi” olarak çevirir. Kundalini'nin yaşamın temel biyoenerjisi olduğunu, öncelikle cinsel organlarda depolandığını, ancak tüm vücutta mevcut olduğunu iddia ediyor. Bu güçlü psişik radyasyon, bir cinsel dürtü sağlayarak türün basit bir şekilde devam etmesi için normal olarak cinsel organlarla ilişkilidir. Freud buna denir *libido* (Freudcu anlayış kesinlikle psikolojik olmasına ve Gopi Krishna'nın işaret ettiği fizik ve biyoloji ile enerji bağından yoksun olmasına rağmen).

Ancak Gopi Krishna, kundalini'nin aynı zamanda daha yüksek bir bilinç durumuna ulaşmanın temeli olduğunu söylüyor. Kundalini enerjisi, aydınlanma ve deha – daha yüksek zihinsel algı – üretmek için beyinde konsantre edilebilir. Onun gücü bizim potansiyelimizdir. Böyle bir devlet, eğer geniş çapta elde edilirse, yeni bir insanlık türü, daha yüksek bir ırk anlamına gelecektir. Böylece, zihin ve madde arasındaki köprü olan kundalini, üremenin yanı sıra yaratılışın da evrimsel nedeni olabilir. Gopi Krishna, bunun insan ırkında işleyen evrimsel enerji ve mekanizma olduğunu söylüyor.

Kundalini geleneksel olarak Hindu, Vedik ve tantrik metinlerde insan omurgasının tabanına dolanmış uyuyan bir yılan olarak sembolize edilir ve cinsel organlarla yakın ilişkisini gösterir. Bununla birlikte, kavram Hint edebiyatı ile sınırlı değildir. Tibet, Mısır, Sümer, Çin, Yunanistan ve erken Yahudilik ve Hristiyanlık dahil olmak üzere diğer kültür ve geleneklerin eski kayıtlarında tanımlanmıştır. Gopi Krishna'ya göre Firavunun başlığı, Meksika ve Güney Amerika'nın tüylü yılanı, doğu mitolojisinin ejderhası, Cennet Bahçesi'ndeki yılan - hepsi kundalini'nin göstergesidir.

“Yılan gücünün” kaynağı, *prana*, elektromanyetik spektrumun ve resmi Batı bilimi tarafından bilinen diğer güçlerin dışında bir ilkel kozmik enerji. Bununla birlikte, birçok bilim öncesi ve alışılmışın dışında bilimsel gelenek, diğer enerjilerin ve paranormal fenomenlerin türetildiği bir yaşam gücü tanımlamıştır. Akupunktur buna denir *chi*, Yunanlılar yazdı *eter*, Hristiyanlık buna *Kutsal ruh*, Wilhelm Reich adını verdi *orgon*, ve Sovyet psişik araştırmacıları “*biyoplazma*.” Carl Jung, prana veya prana kelimesinin elliden fazla eş anlamlısı olduğunu söyledi. *ana malzemesi* mya literatüründe. (1977 kitabımda gösterdiğim gibi düzinelerce başka terim verilebilir.

Geleceğin Bilimi.)Görünüşe göre bunlar, canlı organizmalara nüfuz eden ve düşünce, duygu, algı ve hareket dahil tüm yaşamsal faaliyetlerin kaynağı olan aynı temel enerjinin -ya da onun yönlerinin- farklı etiketleridir. Özellikle kundalini sürecinin başladığı cinsel organlara odaklanır.

Kundalini Araştırma Vakfı'nın başkanı Gene Kieffer, yaşam enerjisi olarak prana kavramını detaylandırdı. Kişisel bir konuşmada bana şunları söyledi: "Freud'un gösterdiği gibi, yaşamın en güçlü motive edici gücü seks ve cinsel eylemden alınan hazdır. Benzer şekilde, geleneksel kundalini kavramına göre insanlığı evrim yoluna çekmek için en güçlü motive edici güç, *ananda*, 'mutluluk' anlamına gelen Sanskritçe bir kelime. Aşırı bir kendinden geçme biçimiyle nüfuz eden bu son derece geniş bilinç durumunun, ancak beyin tarafından prana tüketimi büyük ölçüde arttırıldığında mümkün olduğu söylenir.

Nasıl geliştirilebilir? Bahsettiğim gibi, manevi disiplinler anahtardır. İçinde *New York Times* Makalede Gopi Krishna, cinsel enerjinin yüceltilmesinin tüm ruhsal disiplinlerin temel kaldıracı olduğuna dikkat çekti. Ancak, dedi, "seks enerjisinin her şeyi kapsayan doğası, psikologlar tarafından henüz doğru bir şekilde anlaşılmadı. Aslında, çok terim *üreme*, ya da seks, *enerji* bir yanlış isimdir. Üreme, yaşam enerjisinin diğer faaliyet alanı beyin olan yönlerinden yalnızca biridir."[1]

Gopi Krishna, vücudun kaba dokularını çevreleyen ve nüfuz eden *Yeni Bir Bilimin Şafağı*, "Akıllıca ve amaçlı hareket eden canlı bir elektrik, canlı maddenin her molekülünün aktivitesini kontrol eder. Yaşam prensibini bir yerden bir yere taşır, nöronlara enerji verir, onarır ve arındırır ve vücudun yaşam veren süptil bölgesini, tıpkı kan plazmasının daha büyük kısmı tutması gibi korur."[2]

Bu hayati öz, sinir sistemi tarafından çevre dokulardan son derece hassas ve uçucu bir yapıya sahip son derece ince bir biyokimyasal öz şeklinde çıkarılır. İnsanlarda moleküler veya submoleküler düzeyde var olan bu öz, özellikle kundalini sürecinin başladığı cinsel organlara odaklanır.

CİNSELLİKTEN RUHSALLIĞA

Gopi Krishna, beyin ve omurga yoluyla üreme organları arasında ince ama doğrudan bir bağlantı olduğunu savunuyor. Omurilik ve içinden geçtiği kanal, cinselliği maneviyata dönüştürmenin yolu olarak hizmet eder. Kadim zamanlardan beri bilinen ve uygulanan belirli tekniklerle kundalini enerjisi uyandırılabilir ve omuriliğin merkezine yönlendirilebilir. *sushumna*, yogik terminolojide) Brahma Mağarası adı verilen hareketsiz bir merkeze (*Brahmarandhra*),beynin karıncık boşluğunda, yedinciye giriş yolunun yeri *çakra*.(Bu terimi birazdan açıklayacağım.)

Gopi Krishna'nın bazen dediği gibi bu "canlı elektrik" veya "süper-zeki enerji", biyoplazma-konsantre edilmiş prananın ultra güçlü, yüksek dereceli bir şeklidir. Ancak onu kontrol etme teknikleri son derece tehlikelidir. Mecazi anlamda, bir çocuğun nükleer reaktörle oynamasına izin vermekle eşdeğerdirler ve yalnızca izlenen manevi geleneğin kanıtlanmış bir ustasının rehberliğinde yapılmalıdır.

Yoga fizyolojisindeki çakraların doğası, modern tercümanlar tarafından açıkça kabul edilmemiştir - bu nedenle manevi öğretmenler ve New Age yorumcularının dogmatik beyanlarını kabul ederken dikkatli olun. Örneğin, yazar Sam Keen ve psikolog Robert Ornstein, çakraların kesinlikle metaforik olduğunu ve herhangi bir fiziksel gerçeklikten yoksun olduğunu düşünüyorlar. Bilgin Joseph Campbell da aynı şekilde onları yalnızca psikolojik öğretim araçları, yalnızca kavramlar olarak görür. Sri Aurobindo'nun bir temsilcisi olan MP Pandit ve Stanford Üniversitesi'nde malzeme bilimi profesörü William Tiller gibi diğerleri, çakraların, bazen astral veya eterik beden olarak adlandırılan insanın "ince bedeninde" var olduğunu ve fiziksel bedeni etkilediğini iddia ediyorlar. fiziksel olmayan bir varoluş düzeyinde ilişki kurdukları endokrin sistem aracılığıyla. Swami Agehananda Bharati, Syracuse Üniversitesi'ndeki antropoloji bölümünün başkanı, kundalini'nin bir sürü "alçaklık" ve "son zamanların saçmalığı" olduğunu ilan ediyor. Ancak Gopi Krishna, çakraların, antik yogiler tarafından durugörü yoluyla doğrudan vücutta gözlemlenen, omurga boyunca uzanan sinir pleksleri majör gangliyonlar olduğunu söylüyor.

Beyin omurilik sütunu boyunca altı büyük çakra olduğu söylenir, ancak yedinci çakranın yerisahasrara) tartışmalıdır. Çeşitli otoriteler tarafından epifiz bezi, hipofiz bezi ve

ön fontanel. Ancak Gopi Krishna, bunun tüm beynin kendisi olduğunu söylüyor. Bana yazdığı bir mektupta, "Beyindeki yedinci merkez aslında bir 'çakra' olarak değil, Tantrik kitaplarda 'sahasrara' ve Budist metinlerinde 'Usha-Nisha-Kamala' olarak belirlenmiştir. Genellikle Buda heykellerinde başı çevreleyen, aşağı yukarı bir şapka gibi gösterilir. Bu anlamda 'sahasrara' serebral kortekse ve aslında beynin tamamına atıfta bulunur. Bu, Kundalini'nin Brahmarandhra'ya bir kez girdiğinde... tüm kafatasının aydınlanmasından ve yeni bir bilinç modelinin doğmasından açıkça anlaşılır."

Üreme organlarındaki deposundan, evrimsel süreç için yakıt olarak beyne ince bir canlı enerji akışı süzülür. Enerji yukarı doğru hareket ettikçe, omuriliğin merkezi kanalı boyunca çeşitli çakralardan geçerek en üstteki beyne ulaşır. Bu her durumda olmaz. Aslında, kundalini sürecinin tamamlanması oldukça nadirdir. Ancak, başına gelen genetik olarak olgun kişi, kafasında altın-beyaz bir ışık yaşar. Görünüşe göre bu, insanlar tarafından azizlerin ve son derece gelişmiş bilgelerin etrafındaki aura veya hale olarak gözle görülür şekilde görülen ışığın aynısı.

Kundalini'nin beyne akışı, mistikler tarafından "ambrosia" ve "nektar" olarak tanımlanmıştır, bu da orgazma benzer enfes duyumlara yol açar, ancak bunları birçok büyüklük mertebesinde aşar. Duyumlar en yoğun olarak orta beyinde damağın üzerinde ve arka beyinde damak eğrisine paralel alçalan bir yayda hissedilir. Bu, yoga fizyolojisinde şu şekilde bilinir: *sankini*,biyoplazmanın beyne geçtiği kavisli kanal.

Kundalini herkeste her zaman iş başındadır ve mistiklerde ve görücülerde doğuştan mevcuttur, ancak çoğu insanda bir "akış" yerine yalnızca bir "damlama" vardır. Freud'un "libidonun yüceltilmesi" terimiyle görünüşte ne demek istediğinin biyolojik bir yeniden ifadesi olan bu yukarı akış, bir sanatçının veya entelektüelin zihinsel yaratıcılığının kaynağını açıklar. Bunun ötesinde, Gopi Krishna'nın "geleceğin mükemmel insanının bitmiş örnekleri" olarak adlandırdığı Buda, İsa ve Vyasa gibi nadir insanlar var. Onlarda, "üstün bir bilince sahip olan ve paranormal yeteneklere sahip olanları hayrete düşüren hem elverişli kalıtım hem de kültürel hazırlık gibi faktörlerin inanılmaz bir bileşimini görüyoruz.

onların çağdaşları, [evrim yasasını] bilmeyen [sıradan insanların] Allah'ın özel bir ayrıcalığına atfettiği olağanüstü ruhsal ve entelektüel yetenekleriyle."[3]

Enerji akışının büyüklüğündeki varyasyonlar, bir bireyin entelektüel ve estetik gelişimini belirler; dahiler, nispeten daha büyük bir biyoplazma hacmine sahip beyne akar. Deha türlerindeki geniş çeşitlilik, beynin sulanan ve gelişen belirli bölgesine bağlıdır. Böylece, belirli okült teknikler ve ruhsal disiplinler aracılığıyla, normal zekaya sahip bir birey, entelektüel bir dahinin ve ötesinde dehanın büyüklüğüne ulaşmak için evrim sürecini hızlandırabilir. Bu kavram, zekanın temelde doğumda kişinin genleri tarafından belirlendiği şeklindeki mevcut fikirlere doğrudan meydan okur.

YOGA'NIN ARKASINDAKİ SIR

Prana, ince biyolojik öz, kendi içinde bilinç değildir. Bu, yalnızca bilinç alma ekipmanımızı, sinir sistemimizi beslemenin bir yoludur - vücudun evrensel bilinçle bağlantısı. Kundalini süreci boyunca, başta beyin olmak üzere tüm sinir sistemi mikrobiyolojik bir değişime uğrar ve dönüşüme uğrar. Tamamen uyanmış ve gelişmiş bir kundalinin sonucu hem organizmada algılanabilir değişiklikler hem de yeni bir bilinç durumu, mistiklerin ve aydınlanmış görücülerin kozmik bilincidir. Gopi Krishna, Tanrı ile birliğin bu hayati farkındalığının dünyanın tüm büyük dinlerinin arkasındaki temel deneyim olduğunu ve tüm gerçek ruhsal ve okült uygulamaların hedefi olduğunu söylüyor. İnsanlığın bu paranormal algı durumu için doğuştan gelen bir açlığı vardır. Ayrıca, cömert doğa, bunu gerçekleştirmenin araçlarını sağlamıştır:

Yoganın ve diğer tüm ruhsal disiplinlerin, ezoterik psikolojilerin, hermetik felsefelerin ve gerçek okült gizemlerin ardındaki "sır" budur. Aynı zamanda dehanın, psişik gücün, sanatsal yeteneklerin, bilimsel ve entelektüel yaratıcılığın ve sağlıkla birlikte aşırı uzun yaşamanın anahtarıdır. (Gopi Krishna, antik illuminatiler arasında zihinsel yetileri zarar görmemiş 120 yaşına yaygın olarak ulaşıldığını ve kundalini tarafından değiştirilen gelecekte 150 yaşının oldukça muhtemel olduğunu söylüyor.) Ancak, doğru rehberlik ve hazırlık yapılmadan uygunsuz bir şekilde uyandırılırsa, kundalini bunu başarabilir. korkunç derecede acı verici ve yıkıcı, hatta ölümcül olabilir.

Mantıklı, sağlıklı bir yaşam tarzı tarafından sürdürülemeyen -yani düzenli ve dengeli, çileci veya şehvet düşkünü değil- kundalini kötü huylu hale gelebilir ve bozulan sağlık, korkunç vücut ısı ve ağrı, birçok akıl hastalığının ve hatta ani ölümün kaynağı haline gelebilir. Fizyolojik terimlerle, pranik akım omuriliğın iki yan kanalından birine sapmıştır (sol taraf olarak adlandırılır).*idave* sağ taraf *pingalayogik* fizyolojide).

Gopi Krishna, pranik akımın “tutku ve duygunun her tonundan, yiyecek ve içecekten, çevre ve yaşam tarzından” etkilendiğini söylüyor. Arzu ve hırsla, davranış ve davranışla ve aslında, doğumdan ölüme kadar yaşamı etkileyen ve şekillendiren en güçlüden en küçüğüne kadar binlerce etki tarafından değiştirilir. Böylece dengeli, ahlaki yaşam ihtiyacı biyolojik zorunluluklara dayanmaktadır.

Bir başka durum daha var, insanlık için daha da kötü. Kundalini-goneastray, Hitler gibi tarihte kötü dehaların nedeni olmuştur. Ancak bu gibi durumlarda kundalini enerjisi tüm dahilerde olduğu gibi doğumdan itibaren aktiftir. Hayatları genellikle o kadar zorluklarla doludur ki, psikolojik istikrar için gerekli olan daha ince nitelikler yetiştirilmelerinin bir parçası haline getirilmezse, kundalini enerjisi kötüleşebilir. Bu daha ince özelliklerin eksikliği, dengesiz bireyin daha yüksek bilinç seviyelerine erişmesini engelleyen yerleşik bir doğa koruyucusu oluşturur. Bu ahlaki boyut, görenleri ve bilgeleri, aksi takdirde oldukça sıradan olan medyumlardan ve yetenekli entelektüellerden ayıran şeydir.

Gopi Krishna, kundalini bilgisinin daha fazla Hitler'i önlemenin tek gerçek yolu olduğunu söylüyor. Aynı zamanda tarihin ya nükleer soykırım patlamasıyla ya da aşırı nüfuslu, aç, kaynaksız bir gezegenin inleyerek yavaş ölümüyle sona ermesini önlemenin en iyi yoludur. “Güvenlik ve hayatta kalmanın tek yolu, evrimsel ihtiyaçları belirlemekten ve sosyal ve politik sistemlerimizi bu ihtiyaçlara uygun olarak inşa etmekten geçiyor” diye devam ediyor. Yazıları, insan toplumunun yeni bir yapısını, tüm ırkın içinde saklı güçlerin ve olasılıkların gelişimine kendini adanmasını sağlamak için yeni bir sosyal ve politik düzen tasavvur eder.

Tüm gerçeklik, aynı anda hem biyolojik hem de ruhsal olan güçlü bir yasa tarafından yönetilir: *Kundalini süreci aracılığıyla daha yüksek bir bilinç durumuna gelişeceksiniz.* Gopi Krishna, bu evrim yasasının

Bilimin tekniklerini ve teknolojisini kullanarak tartışılmaz kanıtı olan insanlarda nesnel olarak gösterilmiştir: "Kundalini'nin uyanışı, insanın önündeki en büyük girişim ve en harika başarıdır."

Bu çok büyük bir iddiadır ve çoğu nörofizyolog ve psikolog muhtemelen bunu çatlak değilse bile basit olarak görecektir. Ne de olsa, hem Doğu'dan hem de Batı'dan başkaları en eski zamanlardan beri kundalini hakkında konuşmuş ve yazmıştır. Ancak sadece eski bir geleneği yeniden keşfettiğini açıkça ortaya koyan Gopi Krishna, aynı zamanda bir bilim adamıydı. Bu bağlamda, daha önce söylenmemiş bir şey söylüyor: Kundalini, dini geleneğin temel gerçeğini kanıtlamak için laboratuvarda bilimsel olarak doğrulanabilir. Tarih boyunca dini ve manevi öğretmenlerin ana iddiasının ne olduğunu, yani insanın daha yüksek bir duruma, ilahi olanla birlik durumuna erişmek için doğduğunu gösterecek nesnel kanıtlar elde edebiliriz. Gopi Krishna, böyle bir kanıt bulunana kadar, söylediklerime inanma, sadece araştırmayı yap diyor.

Gopi Krishna nasıl bu kadar radikal bir mesaja sahip oldu? Üniversiteden okulu bırakan, koca ve baba olarak basit bir hayat yaşayan ve kariyerinin çoğunu Hindistan hükümetinde küçük bir memur olarak çalışan bu adam için bilgi kaynakları nelerdir? Cevap: kişisel deneyim ve bilimsel araştırma.

HIZLI UÇUŞTA BEYAZ YILLAN

1937'de, on yedi yıllık kararlı meditasyondan sonra (düğün gecesinden sonra bile meditasyon yapmak için sabah 4:00'te sadakatle kalktı!), Gopi Krishna Noel sabahı kundalini gücünü uyandırdı. Otobiyografisinde şöyle yazar: "Sinir ipinin kopmasına benzer bir ses vardı ve anında omurilikten gümüşü bir çizgi geçti, tıpkı beyaz bir yılanın hızlı uçuştaki kıvrımlı hareketi gibi, parlak, basamaklı parlak bir yaşam duşu döktü. beynime enerji doluyor, kafamı mutlu bir parıltıyla dolduruyor..."

Meditasyon sırasında başlayan şey, Gopi Krishna'da daha yüksek bir bilinç durumunun gelişmesiydi. Ancak süreç tamamlanmış olmaktan çok uzaktı. Bunu izleyen cehennem yılları, sinir sisteminde yapılan değişikliklerin muazzam acıya, uzun süreli hastalığa, ölüme yakınlığa, şaşkınlığa ve akıl sağlığı konusunda kendinden şüphe duymaya neden olduğu şiddetli çile dönemleriydi.

Yavaş yavaş, dikkatli bir şekilde, kendi vücudunun laboratuvarında deneyler yapmaya başladı ve gizemli biyoenerjiyle karşılaştığında bazen korkunç etkileri gözlemledi. Otobiyografisinde şöyle diyor: "Kendi dönüşümüne tanık olmaya yazgılıydım... başından beri büyük fiziksel ve zihinsel ıstıraplar eşliğinde. Ama tanık olduğum şey... birçok kabul görmüş bilim kavramına o kadar aykırı ki... deneyimlediklerim ampirik olarak kanıtlandığında, insan faaliyetinin ve davranışının her alanında geniş kapsamlı, devrimci bir değişimin olması gerekiyor." Dönüşüm, psişik, entelektüel ve edebi güçlerin kendiliğinden ortaya çıkışını içeriyordu.

Yerel gurular ve kutsal adamlar Gopi Krishna'ya herhangi bir rahatlama veya anlayış sağlayamadılar, bu yüzden din, psikoloji ve okültizm literatürü aracılığıyla bir okuma programı üstlendi. Kundalini'nin en az beş bin yıl önce tanındığını, ancak her zaman örtülü bir dille kaydedilen yakından korunan bir sır olduğunu ve onunla ilgili kişisel deneyimi olmayan birine pek mantıklı gelmeyen bir gönderme olduğunu keşfetti. Uzun zaman önce bilinen akupunktur gibi, bu bilgi de modern insan için kaybolmuştu. Ancak Gopi Krishna, kundalini ile ilgili henüz çevrilmemiş binlerce eski metnin laboratuvar araştırmaları ve bilimsel çalışmaları yoluyla bilimsel kavramlar ve terminolojide kurtarılabileceğini ve temellendirilebileceğini söylüyor. Böylece, okült terimlerle şimdiye kadar kaydedilenlerin gizemi çözülecek ve sade bir dille anlatılacaktır.

Kundalini gerçeği nasıl gösterilebilir? İlk olarak, tamamen gelişmiş olduğu bir kişi açıkça bir dahi olacaktır. *Yeni* bilgi ondan gelecektir, Gopi Krishna'nın kendisinin sunduğu, tüm psişik/okült/ruhsal sahneyi evrim teorisi ve Freud, Maslow ve Jung'dan kaynaklanan kişiötesi psikoloji ile zarif bir şekilde birleştiren bilgiler.

Daha sonra, kundalini süreci bir kişiyi dönüştürürken, sinir sistemi ve beyin gözlemlenebilir olacak değişikliklere uğrar (bunları gözlemek için gerekli araçlar hala sadece çizim tahtalarında olabilir).

Üçüncüsü, dönüşüm sırasında vücudun sinir sistemini beslemek için kullandığı "gıda", cinsel organlardan gelir - erkeklerde seminal sıvının "özü" ve Gopi Krishna'nın kadınlarda "erotik sıvılar" dediği şey. Böylece üreme organları aktivitelerini çarpıcı bir şekilde artırarak çok şey üretirler.

normalden daha bol. Bu, tesadüfen, antik heykellerin ve resimlerin insanları, hatta bir Firavun ve bir Mısır tanrısını bile dik bir fallusla meditasyon yaparken gösterdiğini açıklar. Gopi Krishna, bunun sanatçı tarafından hiç erotik olduğu anlamına gelmediğini, bunun yerine kundalini hakkındaki biyolojik bir gerçeğin açık ve gerçek bir tasviri olduğunu söylüyor.

Moleküler veya submoleküler düzeyde var olan bu akışkan cinsel öz, üreme organlarından omurilik kanalına ve ardından yukarı doğru beyne akar. Bu, fenomenin meydana geldiği anda bir spinal musluk ile doğrulanabilir.

Kan dolaşımı da bu organik dönüşüm sırasında sinir besinlerini taşır. Bu nedenle, kundalini uyanışına bağlı olarak kanın bileşimi değişir ve herhangi bir araştırma programında incelenmelidir. Kalp aktivitesi (nabız hızı) ve diğer iç organlar radikal değişikliklere uğrar. Benzer şekilde, algılama, sindirim ve eliminasyon dramatik bir şekilde değişir - doğa organizmayı daha yüksek bir varoluş durumuna tam bir hücreyel yeniden yapılanma yoluyla hazırlarken zorunlu olarak gerçekleşmesi gereken fiziksel-zihinsel-davranışsal dönüşümlerin tüm yelpazesinde aranacak daha fazla ipucu. Bunlar nörofizyologlar ve tıp araştırmacıları tarafından objektif olarak belirlenebilecek konulardır.

Buna ek olarak, kişi yüksek ahlaki karaktere ve tipik olarak psişik ve edebi yetenekler gibi manevi ustalarla ilişkilendirilen diğer özelliklere sahip olacaktır. (Gopi Krishna, elli yaşında, dördünü bilmediği dokuz dilde kendiliğinden şiir yazarken kendisini hayrete düşürdüğünü söylüyor. Şiirle hiçbir zaman ilgilenmediğini veya herhangi bir edebi performans denemediğini, ancak uzun öykülü şiirler olduğunu iddia ediyor. kafiyeyle ölçülü dizeler, onun farkındalığına o kadar çabuk etki ederdi ki, onları zar zor yazabilirdi.)

CELIBACY HAKKINDA NEDİR?

Peki ya bekarlık? Daha yüksek bilince ulaşmak için, bazılarının iddia ettiği gibi, seksten uzak durmak ve “bedeni aşağılamak” gerekli midir?

Gopi Krishna'nın bakış açısından, cevap kesin bir hayırdır - tek bir şartla. Kendisi evli ve üç çocuk babası olduğu için cinsel temasın maneviyata zararlı olduğunu düşünenlere kesinlikle katılmamaktadır.

evrim. Ayrıca, binlerce yıl önce, büyük yogik yazıtların çoğunun ilk yazıldığı Vedik Çağ'da, birkaç yüz ilham edilmiş bilgenin aydınlanmış adamlar olarak tanındığına ve neredeyse her durumda evli ve çocukları olduğuna dikkat çekiyor.

Gopi Krishna, aydınlanmış bir kişinin 100 yaşına kadar aktif bir cinsel hayattan zevk alabileceğini hissediyor - ve hatta ötesine! Ancak, aşırı ya da rastgele davranışlardan kaçınırken, cinsel aktiviteyi sevgi ve saygıya dayandırma ihtiyacını -manevi evrimin biyolojik yasalarından kaynaklanan- vurgular.

Genel olarak konuşursak, bekarlığın doğaya aykırı olduğunu söylüyor, çünkü aydınlanma evrimsel bir süreçtir, kalıtım aydınlanmışların genlerini damgalayarak önemli bir rol oynar, böylece ruhsal disiplinler yoluyla biyolojik kazanımları onların soyuna geçebilir. "Aşağı doğamızın" hor görülmesi veya nefreti nedeniyle cinselliğin bastırılması, yalnızca cinsel sistemin körelmesine yol açan bir cehalet eylemidir. Sadece primatların, özellikle de insanların her zaman seks için hazır olduğu biyolojik gerçeği, hayvansal kökenlerimiz ile daha yüksek kaderimiz arasındaki bağlantıya dair bir ipucudur. Ancak kundalini sürecinde bekarlığın önemli olduğu, muhtemelen bir veya iki yıl kadar süren kritik bir dönem vardır. Bu süre zarfında, sinir sistemini ve beyni yeniden şekillendirmek için sıvı özüne ihtiyaç vardır. Aksi halde, kundalini uyanışı, yanlış kullanım yoluyla "durdurulabilir". Gopi Krishna'nın zorlu bekarlık olarak kabul ettiği tek koşul budur.

YENİ BİR ÇIKARMAK

"Srinagar bilgisi" yeni bir çığır açtı ve -söylemek doğru mu?- tohum ekti. Biyoloji, fizik ve psikolojiyi birbirine bağlayan güçlü kanunu keşfi hakkında bir düzine kitap ve çok sayıda makale yazdı. Gopi Krishna'nın düşüncesinin kapsamı ve derinliği hayranlık uyandırıcıdır. Kundalini deneyimini çözerken, görünüşe göre, şimdi bilimi şaşırtan her gizemi ve paranormal fenomeni pratikte anlamamanın anahtarını keşfetti. Onun gündeme getirdiği konular dünya gezegenindeki herkesle ilgilidir. Tüm bilim camiasına, şimdiye kadar insanlığı açıklayamayan veya onu evcilleştiremeyen bir topluluğa meydan okuyorlar. Albert Einstein'ın gözlemlediği gibi, nükleer enerji ve atom bombası düşüncemiz dışında her şeyi değiştirdi. Ve ünlü beyin cerrahı Wilder Penfield kabul etti

Akılın Gizemi Zihinsel deneyimi -zihni- beyin çalışmaları temelinde anlamaya çalışırken edindiği tüm deneyimlerin neredeyse hiçbir yere varmadığını. "Zihin tuhaftır," diye yazdı. "Enerjisi var. Bu enerjinin formu [sinir yollarındaki elektrokimyasal enerjiden] farklıdır" Gopi Krishna, Penfield'dan kaçan gizemli zihin enerjisini tanımlayabileceğimizi hissediyor. Ayrıca Einstein'ın umduğu şeyi yapabileceğini de hissediyor - insan düşüncesini değiştiriyor. Bunun nedeni, Gopi Krishna'nın sunduğu şekliyle kundalini'nin, psikolojik, psişik ve ruhsal fenomenlerin tüm yelpazesini kapsayan, beden, zihin ve kozmos arasındaki psikofiziksel bağlantıların ilk test edilebilir alan teorisi olmasıdır. Bununla birlikte, yüksek bilinci nesnel olarak inceleme, böylece şu anda bilimin ötesindeki soruları yanıtlama ve durumla ilgili felsefi spekülasyonları sona erdirme olasılığı geliyor.

Bu cüretkar bir duruştur - cüretkar, ancak rasyonel ve makul bir şekilde sunulmuştur. Bilimin insan ırkının yüksek manevi kaderini göstermeye dahil olması için ciddi ve ciddi bir çağrıdır. 1925 Kapsamları "Maymun Denemesi"nden bu yana hiçbir şey evrimin tartışmalı nedenine bu kadar şiddetle dikkat çekmemiştir. Ancak Scopes davası bilim ve din arasındaki düşmanlığı alevlendirirken, Gopi Krishna ayrılığı iyileştirmek için nefes kesici bir girişimde bulunuyor. Ve Batı bilim ve teknolojisinin -genellikle hayata tanrısız, materyalist bir yaklaşımın ürünü olarak adlandırılır- bunun dünyaya gösterilmesinin aracı olabileceği mizahi bir şekilde ironiktir. Bu nedenle son sözü Gopi Krishna söylesin:

Evrimsel dürtünün amacı, insanı kendinin farkında kılmak ve bu yüce bilinçle, bencillikten, şiddetten, aşırı hırs ve hırstan, ölçsüz şehvet ve arzudan uzak, akılcı bir insan olarak yaşamını düzenlemesini, önderlik etmesini sağlamaktır. Yeryüzünde kesintisiz bir barış ve mutluluk durumuna ... Aydınlanma, bu nedenle, işleyişinde ırkın devamını yöneten yasalar kadar katı olan biyolojik yasalar tarafından yönetilen doğal bir süreçtir ... ve ben ruhu kendi ilahi doğasının açık bir farkındalığına getirmek için kendimizi gerçekleştirmek için buradayım.[4]

Kundalini

Dönüşüm ve Özgürlük Sembolleri **Lawrence Edwards, Doktora**

Kundalini Araştırma Ağı başkanı ve yazarı Lawrence Edwards Ruhun Yolculuğu: İçinizdeki İlahi Rehberlik, Kundalini'nin eski metinlerdeki başlangıçlarını keşfetmekten kültür ve sanatımızdaki izini sürmeye kadar çeşitli şekillerde uzun zamandır kundalini çalışmasıyla ilgilenmektedir. Aşağıdaki makalede, hem hayatımızın en küçük yönlerini hem de evrenin uçsuz bucaksız genişliğini oluşturan enerjiyi anlamak için Kundalini'nin nasıl kullanılabileceğini yakından inceliyor. Okuyuculara Kundalini'yi anlayabileceğimiz iki önemli yolu tanıtıyor - bunlardan biri zihnimiz, bedenimiz ve ruhumuz, diğeri ise İlahi veya Bilinç olarak. Bunların her ikisini de "evrim", evrim ve çakralarla ilgili oldukları için inceler. Edwards ayrıca Maha Kali ile karşılaştığı Kundalini ile derin deneyimini paylaşıyor. Eski yoga metinleri, Carl Jung ve kendi karşılaşması da dahil olmak üzere bir dizi kaynağı inceleyerek önemli soruyu araştırıyor:

"Mitin, kozmosun tükenmez enerjilerinin insanın kültürel tezahürüne aktığı gizli bir açıklık olduğunu söylemek çok fazla olmaz."

— Joseph Campbell

Kundalini, bedendeki ve en yüksek bilinçteki tükenmez enerjilerin en olağanüstü haritalarından birini sağlar. Kişi Kundalini'nin muazzam gücünü yoga, uyanmış Kundalini ve çakralar sistemi aracılığıyla doğrudan deneyimleyebilir. Bu bağlamda, bir mit doğru olmayan bir şey değildir; bunun yerine, dilin ve zihnin ötesindeki gerçekleri kelimelerin dünyasına getirebilecek tek araçtır. Sembollerin ve mitlerin dili, kendisinin ötesindeki tarifsizliğe işaret etme konusunda ender bir kapasiteye sahiptir. Büyük meditasyon ustaları, zihnin acı çekmesi şartıyla, sıradan zihnin sınırlarının çok ötesine geçmek isteyen bu ciddi ve nitelikli arayışçıları yönlendirmek için binlerce yıldır efsanevi haritalar kullandılar.

aile, din ve toplum tarafından uygulanan esaret. Hem içsel hem de dışsal gerçek özgürlük arayışlarında olan Batılılar, arayışlarına derinlemesine girmenin yollarını, materyalist bir kültürün sağlamadığı yollar için uzun zamandır Doğu ve ezoterik geleneklere bakmışlardır. George Lucas'la birlikte çalışan parlak mitolog Joseph Campbell, *Yıldız Savaşları* üçleme, kitabında sembolik arayış hakkında yazdı *Bin Yüzlü Kahraman*:

İnsan ruhunu ileriye taşıyan sembolleri sağlamak, onu geri bağlama eğiliminde olan diğer sürekli insan fantezilerine karşı koymak her zaman mitolojinin ve ayinlerin başlıca işlevi olmuştur. Aslında, aramızdaki çok yüksek nevrotiklik oranı, bu tür etkili ruhsal yardımın azalmasından kaynaklanıyor olabilir. Bebekliğimizin şeytanlardan arındırılmamış görüntülerine takılıp kalırız ve bu nedenle yetişkinliğimizin gerekli pasajlarına karşı isteksiz oluruz.[1]

Hayatımızı efsanevi bir yolculuk olarak incelersek, işte ya da evde, eşimizle, ebeveynlerimizle ya da çocuklarımızla ya da bağımlılıklar ya da hastalıklarla mücadelelerimizin, kahramanca savaşlarımızın daha derin sembolik anlamlarını keşfedebiliriz. Yaptığımız şeyin daha derin sembolizmiyle bağlantı kurmak, kültürel para ve şöhret belirteçleri olup olmadığına bakılmaksızın hayatımızın önemini bilmemizi sağlar. Yolculuğumuzun daha derin kişisel sembolizmini olduğu gibi keşfetmek, hayatımızın derinden anlamlı olduğunu bilmemize ve hissetmemize veya daha anlamlı hale gelmesi için ayarlamalar yapmamıza da olanak tanır. Bu şekilde kişisel arayışımızda ilerliyoruz. popüler filmde *Ulusal hazine* devamı olan Nicolas Cage'in karakteri, sembolleri çözme ve hazineyi bulma konusunda eşsiz bir yeteneğe sahiptir. İpuçlarının sembolik anlamlarını anlamak, yolculuğumuz boyunca edindiğimiz deneyimler, tüm hazinelerin en büyüğünü bulmanın anahtarıdır: sınırsız sevgi, şefkat ve bilgeliğin kaynağı.

Kadim hazine haritasını kullanmak için *viveka*-ince ayrımcılık- ve kişinin yol boyunca karşılaştacağı gizemli sembolleri okuma yeteneğinin geliştirilmesi. Bu sembollerden bazıları, çakralar tarafından kısmen tasvir edilebilenler gibi arketipsel olacaktır. *nadiler* (süptil enerji kanalları) ve benzerleri ve bazılarının arketipsel doğası daha kişisel sembollerle kaplı olacak. hızlı yok

ve yolunuzda karşılaşacağınız her şeyi deşifre etmek için kolay kılavuzlar. Bu nedenle, tüm eski klasik metinler, bunun ancak bir ustanın rehberliği ve lütfuyla çıkılabilecek bir yolculuk olduğunu açıkça belirtir. Yine de, pek çok insan kendilerini bu yola kendi seçmedikleri koşullar nedeniyle itilmiş bulur. Neredeyse her gün dünyanın her yerinden, aşkın, kişiötesi ve güçlü bir şekilde dönüştürücü olan spontane uyanışlar veya deneyimler yaşayan insanlardan haber alıyorum. Bu dönüşüm zaman zaman son derece yıkıcı olabilir ve İlahi Olan'ın hayatlarına volkanik püskürmesiyle uğraşırken dengelerini ve işlevlerini yeniden kazanmalarına yardımcı olmak için insanlarla birlikte çalışıyorum.

Bhagavad Gita'da, diğer şeylerin yanı sıra mükemmel öğrenciyi sembolize eden Arjuna ile arketipsel guru olan Lord Krishna, İlahi'nin bireysel bir form aracılığıyla işleyen yol gösterici varlığı arasında bir değiş tokuş vardır. Arjuna, uzun yıllardır onun savaş arabası sürücüsü, arkadaşı ve öğretmeni olan Krishna'nın görüldüğünden çok daha fazlası olduğunu nihayet anlar. Lord Krishna'dan gerçek doğasını ortaya çıkarmasını ister ve Krishna, Krishna'yı doğrudan Tanrı olarak algılayabilmesi için sıradan zihnini ve vizyonunu temizlemesi için gereken lütfu Arjuna'ya bahşeder. Vizyon o kadar ezicidir ki, büyük ve güçlü bir savaşçı olan Arjuna, Krishna'ya durup sıradan formuna geri dönmesi için yalvarır.

Yunan mitleri bize bir tanrıyı olduğu gibi görmenin sizi öldüreceğini söyledi. Sıradan zihin ve beden, İlahi gücün bu vizyonuna ve akışına dayanacak şekilde eğitilmeli ve dönüştürülmelidir. Usta bir öğretmenin rehberliğinde yapılan tüm yogalar ve tantrik eğitim disiplinleri bu tür bir hazırlığa yöneliktir. Ancak, travma, ölüme yakın deneyimler veya yetersiz rehberlikle veya hiç yapılmadan yapılan güçlü uygulamaların masum kullanımı sonucunda İlahi Olan aniden insanların hayatlarına girdiğinde, insanlar deneyimleri bütünleştirmek ve arayışlarına devam etmek için yardıma ihtiyaç duyarlar. . Kundalini ve sübtıl bedenin çakra sistemi, nihai anlam, özgürlük, bilgelik ve sevgiye giden ruhsal yolculuğun kadim ve zengin ayrıntılara sahip sembolik bir haritasını sağlar.

BİLİNCİN GÜCÜ

İçsel yolculuğumuz boyunca bizi harekete geçiren Bilincin gücü

keşfe çeşitli manevi geleneklerde farklı isimler verilir: lütuf, Kutsal Ruh, ruhun özlemi, *mumukṣtva* (Sanskritçe "özgürleşme özlemi" anlamına gelir), âşık ile İlahi Sevgili arasındaki bağ, yoganın ateşi ve ilahi hoşnutsuzluk bu isimlerden sadece birkaçıdır. Kendi gerçek doğamızı ortaya çıkarmaya ve bizi kendisiyle birleştirmeye çalışan Batı'da Tanrı dediğimiz, her şeyi kapsayan İlahi Bilincin gücüne yogik gelenekte Kundalini denir. O bir Tanrıça olarak konuşulur. Bu onu bize yabancı veya bizden ayrı gösterse de, öyle değil. Aslında O, temelde hayal edebileceğinizden daha "siz"dir ve onu saygı ve bağlılıkla takip ederseniz, evrenin sırlarını size gösterecektir. Özünde, O biçimsizdir, bir tanrıça değil, saf İlahi Bilinçtir. O, lütfun, aydınlanmanın gücünün ta kendisidir, şu anda bile içinizde ikamet etmektedir.

Evreni yaratan ve kendini Yaratıcı olarak bilen Kundalini'dir. Kundalini "Tanrı'nın yüzü" olarak adlandırılmıştır. Ve bir insanı nasıl ki yüzünden tanıyorsak, İlahi Olanı da Bilinç gücüyle tanırız: Kundalini. Mutlak olana tapılacak bir yüz, ilham verecek bir mevcudiyet, saygı duyulacak gelenekler ve hizmet edecek ve rehberlik edecek bir bilgeliği veren Kundalini'dir. O, tüm yogaların ezoterik hedefidir, dünyanın uyanmış zihnidir. *bu agatalar* ("ötesine gitmiş olan Budalar") ve her geleneğin aziz ve bilgelerinin aşkın vizyonunun kaynağıdır. O'nu tanımakla, her şey bilinir. O'nu tanıdıkça, hayat onunla dolup taşar. *ananda*. yüce, sonsuz sevinç. Bu sevincin kaynağı, sonsuza dek mevcut olan, nefesimizden daha yakın olan ve dinginlik içinde açığa çıkmayı bekleyen kendi benliğimizdir. Bilen'i - Her Şeyin Özünü - gerçekten bilmek istiyorsanız, sıradan ego-zihni dinginlik içinde boğun.

Doğu gelenekleri, Kundalini'yi, var olan her şeyi doğuran Büyük Ana olarak kabul eder. Maddi dünyayı oluşturmak için sınırlamalar üstleniyor, daralıyor ve yoğunlaşıyor olarak görülüyor. O, bizim kim olduğumuzun ve deneyimlediğimiz her şeyin temeli olan, nükleer güçten daha temel olan temel enerjidir, Shakti. Sınırlı zihnimiz O'nun aşkın Bilinç gücüyle aşılandığında, biliyoruz ki *direkt olarak* İlahi olanla ve tüm yaratılışıyla olan birliğimizin gerçeği. Her ruhsal geleneğin Kundalini için bir adı vardır— Kutsal Ruh, lütuf, *Shekhinah*, animasyon *chi*, *bodhicitta* onların arasında - ve her aziz ve mistik O'nun nimetini biliyor. tüm arayanlar

yollar, yolculuklarında başarılı olmak için O'nun lütfuna ihtiyaç duyar. Bu nedenle şamanlar, yogiler, keşişler, rahipler, rahibeler ve her türden talipler O'na duacı olarak yaklaşırlar. Büyük Anne, Büyük Aşık olarak, O, çocukları O'nun önünde eğilirken kullanmak istedikleri her şekli almaya ve her ismi taşımaya isteklidir.

Kundalini'nin klasik olarak iki yönü vardır. Kişi bedenimizin, zihnimizin ve ruhumuzun tüm varlığını sürdürür. Hareketsiz olarak kabul edilen diğer yön, Bilincin İlahi olanı Ben olarak sonsuzluğu içinde bilme gücüdür. Hepimizin doğuştan sahip olduğu bu potansiyel güç, farkındalığımızı, tüm istekleri, ihtiyaçları ve eksiklikleri ile bireysel varoluşun önemsiz sınırlamalarından Birlik Bilincine, sonsuz ve her şeyi kapsayan İlahi Benliğimizin yüce farkındalığına itebilir.

ALLAH'IN BEŞ GÜCÜ

Hindistan'ın, Tanrı ve Evren'in mistik vizyonunun en eski ve en yüce ifadelerinden biri olan Keşmir Shaivism'in monistik geleneğinde, Rab'bin beş gücü olduğu söylenir. Evrendeki diğer her şey bu beşinin tecellisidir: yaratma gücü, rızıklandırma gücü, yok etme gücü, gizleme gücü ve lütuf gücü veya vahyin gücü. Tanrı evreni yaratmaya gittiğinde, onu Tanrı'dan başka yaratacak hiçbir şey yoktur. O ya da O (hangisi olduğu önemli değil, çünkü Tanrı ikisi de değildir. veher ikisi de) oluşturmak için en yakın bina tedarik merkezine koşamaz, bu yüzden kendini kullanır. Tanrı nedir? İlahi, Saf Bilinçtir, her şeyi kapsayan Bilinç niteliğine sahip sonsuz güç veya enerjidir. Evrenin yapıldığı şey budur. Her şey Tanrı ile birleşmiştir çünkü her şey Tanrı'dan yapılmıştır. Tanrı, evrenin tüm formlarını yaratma gücüne, bu formların devam eden varlığını sürdürme gücüne ve onları tekrar formsuz İlahi Olan'a eritme gücüne sahiptir. Şimdi, Tanrı'nın yaratma, sürdürme ve yok etme oyununun gerçekten işlemesi için, evrendeki tüm formların - Tanrı'dan yapıldıkları için Tanrı ile birlik içindedirler - Tanrı ile bir olduklarını unutmaları gerekir. Bireysel varoluşlarının ve dünya dramının tam olarak gelişebilmesi için Tanrı ile birliklerinin onlardan gizlenmesi gerekir. İşte burada gizlenmenin gücü devreye girer. Tanrı ile olan gerçekten kırılmaz birlikteliğimiz gizlenir, Tanrı tarafından bizden gizlenir. Sanki Tanrı'nın bir parçası diğerinden saklanıyor

Tanrı'nın yaratılışının dramının ortaya çıkmasına izin vermek için Tanrı'nın bir parçası. Bu drama, Tanrı'nın evrimleşen ve bir kez daha Tanrı ile yeniden birleşmeyi özlemeye başlayan görünüşte bağlantısız kısmıdır. Bu, Yaradan'ın açılımının sembolik, efsanevi bir anlayışıdır: ayrılık, acı çekme ve yeniden birleşme yanılsamaları oynanırken yaratık ve yaratılış sürekli bir birlik içindedir.

Tanrı'nın sonsuz Bilinci olarak uçsuz bucaksız, derin bir okyanusu, sakın ve durgun hayal edin. Tanrı yaratmaya başlar ve okyanusta bir dalga oluşur, kendi bireysel varlığına sahipmiş gibi görünen ama yine de okyanusla bir olan bir form. Şimdi, dalganın okyanusla birliğinin ondan gizlendiğini ve dalgaya her türlü formda oynamasına izin verildiğini hayal edin. Dalga bilinçlidir ve kendisini büyük bir dalga olarak deneyimler, sonra küçük bir dalga, bir dalgalanma, uzun bir dalga, bir kalın dalga ve böyle devam eder. Ancak her aktivitede olduğu gibi bu da bir süre sonra sıkıcı hale geliyor. Dalga, farklı şekiller almaktan öğrenebileceği her şeyi öğrendi ve artık bunu yapmaya devam etmek yaratıcı veya anlamlı değil. Dalga, daha büyük bir şeyin parçası olduğuna dair belirsiz bir hafızaya sahiptir ve daha büyük bir şeyin özlemini çekmeye başlar. Okyanusla, Tanrı ile yeniden birleşmek istiyor. Tanrı'nın beşinci gücü, lütuf gücü, vahiy gücü burada devreye girer. Tanrı, bir lütuf eylemiyle, gizleme gücünün işini bozar ve Tanrı ile olan gerçek birliğimizi ortaya çıkarır. Dalga, okyanusun bir yansıması olmaktan keyif alır. Ayrılık illüzyonu ortadan kalkar ve bir kez daha Yaratıcımız ile bir olmanın vecdini yaşarız.

13. yüzyıl şairi aziz Kabir şunları yazdı:

*Yükselen,
su durgun su, geri düşüyor,
su, bana bir ipucu verir misin
onları nasıl ayırt edebilirim?[2]*

Lütfun bahşedilişiyle, shaktipat, bir *Sanskritçe* Kundalini'nin uyanışı için terim, Gerçeğe, Tanrı birliğimizin gerçeğine, dalga ve okyanusun birliğinin doğrudan deneyimine uyanırız.

Sabah uyandığımızda, birkaç dakika önce uyurken yaşadığımızdan farklı bir gerçekliği deneyimlemeye başlarız. Her uyanışımızla birlikte işlemeye başlayan bilincin gücü,

sabah, etrafımızdaki uyanık dünyanın gerçekliğini deneyimlememizi sağlar. Kundalini, Tanrı ile bir olduğumuzu bilmemizi, diğer herkesin Tanrı ile bir olduğunu bilmemizi ve tüm yaratılışın Tanrı ile bir olduğunu bilmemizi sağlayan Bilincin gücüdür. İçimizde bu Bilinç gücü uyanana kadar gerçeği doğrudan kendimiz bilemeyiz. Ama uyandığında, en yüksek düzenin dönüşümü gerçekleşir.

İÇİNDEKİ İLAHİYİ UYANDIRMAK

Kundalini, yogik metinlerde sıklıkla içimizde uykuda yatan sarmal bir yılan, uyandığında güçlü güçleri tezahür eden bir yılan olarak tasvir edilir. Kundalini'nin uyanma ve açılma süreci meydana gelirken, birçok insan meditasyon ve rüyalarda Kundalini'nin bu arketipsel formunun vizyonlarına ve deneyimlerine sahiptir. Bir insanı (diğer bir deyişle DNA olarak da bilinir) yapmak için gerekli tüm bilgileri içeren mikroskobik bir sarmal, bağlı enerji parçası hakkında bildiklerimiz göz önüne alındığında, belki de içinde hareketsiz yatan, kıvrılmış yılan, farkındalığınızı Yaradan ile birleşmeye geri döndürmek için bekliyor.

Advaita Vedanta'nın sekizinci yüzyıl bilgisi Shankaracharya, kendinden geçmiş bir dua yazdı:*Saundaryalahari*,hangi Kundalini'nin üstün gücünü ilan etti.[3] İçinde, tüm bilginin, tüm bilgeliğin, tüm ilhamın ve tüm yaratıcılığın – müzikal, şiirsel, edebi, sanatsal ve ayrıca İlahi Olanla birlik – Kundalini'nin gücünden geldiğini belirtir.*yalınız*.Bu nedenle Kundalini'nin uyanışı tüm yogaların ezoterik hedefidir. Eski Keşmir Shaivite metni *Kularnava Tantrası*shaktipat olmadan kurtuluş veya Kendini gerçekleştirmenin olmadığını belirtir.[4]İlhamın inişi kendiliğinden ve beklenmedik bir şekilde veya gerçek bir erişimin üstadının gücü aracılığıyla olabilir. Bazı durumlarda, kişinin rüyalarında veya meditasyonunda görünen mistik bir rehber ile temas yoluyla shaktipat alınır. Çoğu zaman, güçlendirilmiş bir mantra veya başarılı bir manevi öğretmenden öğrenilen uygulamalar aracılığıyla uyandırılır. Ayrıca geçmiş bir yaşamda uyanmış olabilir ve bu yaşamda açılmaya devam ediyor olabilir. Kundalini'nin uyanışını, lütfun inişini almanın tek yolu hiç kimse, uygulama veya gelenek değildir. İlahi, erişilebilirliğine bu tür sınırlamalar getiremeyecek kadar cömerttir.

CG Jung, “kundalini'nin uyanışını başardığınız zaman, böylece kundalini kendi potansiyelinden uzaklaşmaya başlarsa, zorunlu olarak bizim dünyamızdan tamamen farklı bir dünyaya başlarsınız: bu sonsuz bir dünyadır.”[5]

Bu mistik dünyaya, arayışımız bizi yönlendiriyor.

*Ultimacy'nin annesi,
anlatılamaz ve düşünülemez,
senin sayısız âyetlerini kim anlayabilir?
Bazen aydınlanmış bilgelerin Evrenin
biçimsiz Anası, her atomun, her algının,
her olayın içinde gizlice ikamet eden şeffaf
varlığın bildiği her perdeyi kaldırırsınız. Diğer
zamanlarda Anne Kundalini olarak tezahür
edersiniz,
süptil bedenin kökünde
sarmalanmış evrimsel güç.*

— Ramprasad, on sekizinci yüzyıl Bengal azizi[6]

İNCE VÜCUT DENEYİMİ

Yogik sistem, yogik olarak adlandırılan şeyin büyüleyici bir tanımını verir. *ince vücut*. Kundalini olarak bilinen evrensel bilincin enerji formu süptil bedende bulunur. İçindeki dinlenme yerinden aktive edildikten sonra, uyanmış Kundalini süptil ve fiziksel bedenleri dönüştürme ve arındırma işine başlar. Takip eden deneyimler ve bilinçteki değişimler, arayıcının gelişen ruhsal yolculuğunu oluşturur ve evrimsel potansiyel gerçekleşir.

Süptil beden, fiziksel bedenimize nüfuz eden bir enerji bedenidir. Bu isme sahip olduğunu bilmeden duymuş olabilirsiniz. Örneğin akupunktur, süptil bedenden akan enerji üzerinde çalışan saygın bir tıbbi tedavi şeklidir - duyu organlarımızın bize sağladığı tüm fiziksel duyumlarla çok somut olarak deneyimlediğimiz kaba bedenle karşılaştırıldığında süptildir. Süptil beden, zihnimizin, düşüncelerimizin, duygularımızın, duygularımızın, sezgilerimizin ve daha az yaygın olarak tanımlanan diğer enerji formlarının “bedenidir”. *pranayogik* sistemde. Bilimin varlığını doğrulayamasa da, bizim için çok gerçek olan süptil bir alemdir.

Bu alemde sahip olabileceğimiz herhangi bir özel düşünce veya duygu.

Bilim, kaba fiziksel alanla ilgilenir ve yalnızca beyin dalgası kalıpları, solunum hızları veya galvanik cilt tepkisi gibi düşünce ve duygularla fiziksel bağıntıları saptayabilir. Kafatasınıza bağlı en gelişmiş aletleri kullanan bir araştırmacı size nöronal aktivite hakkında bilgi verebilir, ancak o anda sevdiğiniz birinin kollarında tutulduğunuz hassas bir anı hatırladığınızı yalnızca siz bilirsiniz. Bu tür bir bellek hiç de incelikli değildir, ancak zengin içeriği, en hassas bilimsel ölçüm aracının algılama yeteneğinin çok ötesine geçer. Buna karşılık, bu tür anıları ve hatta daha süptil fenomeni kavrayabilen en süptil ve en güçlü araca zaten sahipsiniz: o araç bilinçtir. Bilinçli dikkatiniz, kavrama gücünüzdür,

Sıradan uyanıklık hali farkındalığı sırasında, bilincimiz neredeyse tamamen fiziksel bedenle özdeşleşir. Uyanık hali bilincinde, deneyimimize beden farkındalığı ve onunla ilgili şeyler hakimdir. Kökleri bedenlerimizin cinsiyetine, içinde bulundukları şekle ve ailelerimizde veya toplumda yerine getirdikleri işlev veya rollere dayanan kendimizle ilgili çeşitli duyuların, hislerin ve düşüncelerin farkındayız; kendimizi erkek ya da kadın, şişman ya da zayıf, karı ya da koca, patron ya da çalışan olarak düşünürüz. Uyanma hali farkındalığı öncelikle fiziksel-beden bilincidir. Zihnimizin ve duygularımızın süptil beden faaliyetleri bile öncelikle fiziksel alemle ve orada olanlarla ilgilidir. Ne yazık ki, çoğumuz için bu, tüm hayatımız boyunca dikkatimizi vereceklerimizin tümünü kapsar.

İnce beden tamamen başka bir alemdir.[7] Bunu en çok, bilincin rüya halindeyken ve bazı meditatif durumlarda yaşarız. İnsanların en aşına olduğu süptil beden deneyimi olan rüya durumunda, fiziksel alemin dışındayız. Fizik yasaları artık geçerli değil; sıradan zaman ve uzayın kısıtlamalarını geride bırakıyoruz. Bilinci fiziksel bedenin prangalarından nispeten özgür deneyimliyoruz, ancak bilinç hala belirli şekillerde bağlı. Hala sınırlı bir benlik duygusuyla, düşüncelerle, duygularla,

ve vücut kimliğimizin yansımaları, ancak bunlar bu şekil değiştirme durumunda çarpıcı ve kolay bir şekilde değişebilir. Aynı zamanda, fiziksel bedenin asla yapamayacağı şekilde zaman ve uzayda hareket edebiliriz. Rüyalarımızda uçarız ve geçmişe, geleceğe veya alternatif bir şimdiki zamana geri döneriz. Beden ve uyanıklık bilinciyle çok özdeşleştiğimiz için, sübtıl beden ve rüyaların, düşüncelerin, duyguların, hayal gücünün ve sezginin sübtıl alemleri genellikle kafa karıştırıcıdır. Bu alemler, uyanık durumdaki benlik duygumuza yabancı, bilinmeyen, hatta belki de anlaşılmaz görünebilir. Genellikle uyanık halimiz “Ben” rüyalarımızı ve diğer olağandışı sübtıl beden deneyimlerimizi reddeder veya değersizleştirir. Ancak meditasyon yoluyla, sübtıl alemlere oldukça bilinçli bir şekilde girebilir ve keşfedebiliriz.

Fiziksel bedenimizin hayati sıvılar ve sinir uyarıları için kanalları olduğu gibi, sübtıl beden de bilinç enerjisi için kanallara sahiptir. Onlar nadilerdir ve yaşayan bilinçli enerjiyi, pranayı taşırlar. Meditasyonda nadiler, fiber optikteki ışık lifleri gibi görünebilir. Birkaç nadinin birleştiği yerde, kanal daha büyük bir fiber optik kablo gibi daha büyüktür. Fiziksel bedende, beyinden omurganın tabanına kadar uzanan ana sinir kanalı, beyindeki en yüksek merkezleri tüm vücuda bağlayan büyük bir sinir lifi demeti olan omuriliklidir. Sübtıl bedende kabaca aynı yerde Kundalini'nin ana kanalı vardır.*sushumna*nadi, baştan omurganın tabanına kadar uzanır.

Sushumna nadi, kişisel deneyim evrenini tezahür ederken, bilincin yaratıcı enerjisinin aktığı ana kanal olarak görülmekle kalmaz; aynı zamanda hem zihinsel hem de fiziksel eylemlerimizin bıraktığı tüm geçmiş izlenimlerin deposudur. Sushumna, adı verilen izlenimleri içerir.*samskaralar*,tüm yaşamlarımızdan. Bu şekilde, tüm karmalarımızın, henüz deneyimlemediğimiz geçmiş eylemlerimizin tüm sonuçlarının deposudur. Herkes CD ve DVD'lere aşinadır. Bir CD'de milyonlarca ince izlenim saklanır. CD çalar mekanizmasının lazer ışığı CD'nin üzerinden geçtiğinde, bu izlenimleri yansıtır ve onları müzik, resim, video ya da CD'de depolanan her neyse ona dönüştürür. Benzer bir şekilde, sushumna nadi sübtıl bir enerji alanında depolar.

çeşitli eylemlerimizin sayısız izlenimi. Kişinin bireysel bilincinin ışığı onlardan geçtiğinde, o kalıpları alır ve onları tezahür ettirir. Bu şekilde, düşünme, hissetme, hareket etme, ilişki kurma ve yaratma kalıpları yaşamlar boyunca inşa edilir ve tekrar tekrar üretilir. Bilinci normalde her gün kendimiz olarak deneyimlediğimiz kimlik biçimlerine bağlayan bu samskaralar, kendi geçmiş eylemlerimizin kalıpları ve sonuçlarıdır.

Özgürleşmek ya da aydınlanmak, o samskaralardan ve onları yaratan sınırlı "Ben" farkındalığından kurtulmayı gerektirir. Bu, uyanmış Kundalini'nin işidir. Bunu iki şekilde yapıyor. İlk olarak, Kundalini sushumna nadi yoluyla hareket eder, eğer isterseniz, orada depolanan izlenimleri "silerek" ve onlarda bağlı olan enerjiyi serbest bırakır. Bu olağanüstü arınma süreci bizi bu izlenimlerin yarattığı yaşam kalıplarından kurtarır. İkincisi, bize sınırsız farkındalığa, aşkın benliğin farkındalığına, bazılarının Tanrı bilinci, Buda zihni veya Mesih bilinci olarak adlandırdıkları, tamamen ego-akıldan bağımsız olarak erişmemizi sağlayan bilinç hallerini açar. Bunlar değişmiş bilinç halleri, mistik birlik ve derin meditasyon deneyimleri, doğrudan, belki de ilk kez, doğrudan algılamamıza izin veriyor. sandığımızdan çok daha fazlası olduğumuzu. yol açarlar *mahavakya* "Ben Brahman'ım", "Ben Mutlak'ım" ya da Cenovalı Hristiyan mistik Aziz Catherine'in sözleriyle, "Benim Ben Tanrı'yım, ne de Tanrımın kendisinden başka bir Beni tanımıyorum" şeklindeki eski Vedaların bildirileri. "[9]

Bu birlik bilinci durumunun istikrarlı hale gelmesi ve bireyin zihninde, bedeninde ve eylemlerinde tam olarak tezahür etmesi için, sushumna nadi ve tüm daha düşük nadiler saflaştırılmalıdır: bilinci, bilincin sınırlarına daraltan veya sınırlayan izlenimlerden ve bloklardan arındırılmalıdır. sıradan insan deneyimi. Süptil beden, nadiler, samskaralar, çakralar ve benzerlerini somut şeylermiş gibi tartışıyor olsak da, bunun dilimizin süptil, sembolik gerçek doğasının değil, sonucu olduğu gerçeğini her zaman akılda tutmalıyız. Herhangi bir antik veya modern metinde bulabileceğiniz bir açıklama ne kadar güzel veya görünüşte tamamlanmış olursa olsun, her zaman eksik kalacaktır. Bu, gizlenmesi gerekenleri, kendi korumaları için, deneyimsiz kişiler için erişilemez hale getirir. Yine de,

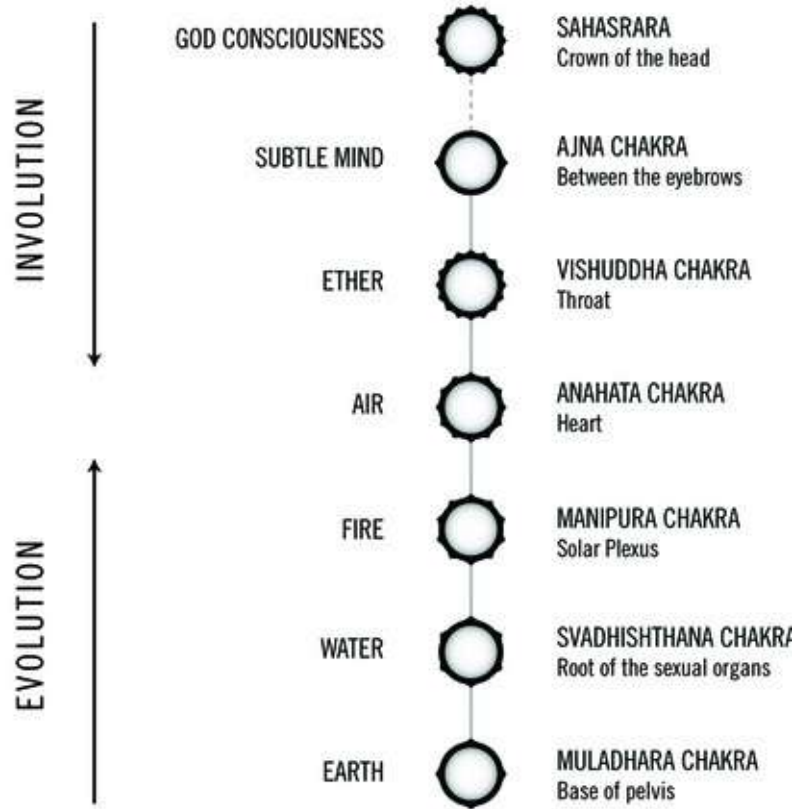
Gerçek öğretmenlerin dharması, öğrencilerini bu uzun süreli ıstırap yolundan korumaktır. Somut düşünme - sembolik olanı somut, gerçek betimlemeler olarak almak - ister yogik, ister Hristiyan, Budist, Yahudi, Müslüman ya da diğerleri olsun, manevi geleneklerde her zaman köktencilığe yol açar. Arayıcı, alanlar arasındaki sınırları doğru bir şekilde anlamak için her zaman en iyi ayrımcılığı sürdürmelidir.

ÇAKRALARIN SEMBOLİZMİ

Sushumna nadi boyunca, omurilik boyunca uzanan sinir merkezlerine benzer şekilde, çok sayıda daha küçük nadilerin sushumna ile kesiştiği enerji merkezleri vardır (Şekil 1). Sushumna boyunca uzanan bu enerji merkezlerine denir. *çakralar* Sanskritçe'de "tekerlek" anlamına gelir. Meditasyon sırasında iç göze enerji veya ışık çarkları olarak görünebilirler. Çakralar ayrıca çeşitli sayıda yaprakları olan nilüfer çiçekleri olarak da tanımlanır. Bir çakrada kesişen enerji kanalları, bir çiçeğin taç yaprakları gibi görünen bir şey oluşturur. Teknik olarak bir çakra olmayan en yüksek merkez, genel olarak tek olarak anılsa da, sahasrara'nın bin yapraklı nilüferidir. Süptil bedendeki enerji bilinçli enerji olduğu için, bu enerji merkezleri aslında faaliyet gösteren bilinç merkezleridir. Bilincin sahasrara denilen sushumnanın tepesindeki enerji merkezinden tabandaki enerji merkezine inışı, *muladhara*, En yüksek aşkın Birlik Bilincinden, sizin ve benim normalde dünyadaki varlığımızı yaşarken deneyimlediğimiz bedenlenmiş bilincin sınırlamalarına giden Bilinç sürecini işaret eder. Muladhara çakra, toprak elementini temsil eder ve dünyanın inış ve tezahürü süreci boyunca İlahi Bilincin, Kundalini Shakti'nin nihai hedefidir. Kundalini, dünyayı ve bedenlenmiş varoluşu yarattıktan sonra bu çakrada uykudadır. Bu süreci tersine çevirecek, Bilincin üstlendiği sınırlamaları ortadan kaldıracak ve aşkın, sınırsız, ilahi doğamızın bir kez daha farkına varmamızı sağlayacak büyük uyanışı burada bekliyor; dalga tekrar denize karışır.

Süreci *involüsyon* şekilsiz aşkın Tanrılıktan inen, yoğunlaşan, büzülen ve insan varlığının dünyevi alemini tezahür ettirene kadar giderek daha fazla sınırlamaya giren, bu süreçte kendisini tüm yaratılışta "içeren" Bilincin bilincidir. Evrim bunu tersine çevirir,

Uyanmış Kundalini olarak Bilinç ile çakralar boyunca geri yükselir, sınırlamalardan, kısıtlamalardan ve kaynağından bağlı ve ayrı olma yanılsamasından daha da özgürleşir: Tanrı/tanrı. Sahasrara ve muladhara arasında, İlahi Bilinç ile dünyaya bağlı farkındalık arasında, Bilincin involüsyon ve evrim süreçlerindeki ara aşamalarını temsil eden beş başka enerji merkezi veya çakra daha vardır.



ŞEKİL 1: İNCE BEDENİN TEMEL ÇAKRALARI

Azalan sırada (bkz. Şekil 1) enerji merkezleri şunlardır: başın tepesindeki sahasrara, *ajna* gözler arasındaki çakra, *vishuddha* boğazdaki çakra, kalbe yakın anahata çakrası, *manipüle* çakra solar plexus seviyesinde, *svadhishtana* cinsel organların kökündeki çakra ve pelvisin tabanındaki muladhara çakrası. Sahasrara'nın aşkın aleminden muladhara'ya kadar Bilincin evrimi, her çakranın temsil ettiği elementlerin ilerleyici düzeninde kısmen sembolize edilir. Evrim, Bilincin birleştiğini, daha kaba, daha yoğun ve daha sınırlı hale geldiğini simgeleyen bir süreçtir. (Bu

tüm bunların bir yanılısama olduğunu ve tamamen var olmadığını anlamanın zirvesinden görüldüğü gibidir, ancak bu yanılısamanın oyunundan zevk aldığımız için, nasıl ortaya çıktığını açıklamaya devam edeceğiz!)

Sahasraranın hemen altında ajna çakra, fiziksel gözlerimizin arasındaki ve üstündeki “üçüncü göz” bulunur ve bu saf bireyselleştirilmiş zihnin alemidir. Bu düzeydeki bilinç, biçimsiz, her şeyi kapsayan evrenselliğini yitirmiştir, ancak henüz fiziksel alemde birleşmemiştir. Burada Bilinç, cinsiyetimiz, vücut şeklimiz ve rolümüz gibi normalde kendimiz olarak deneyimlediğimiz tüm niteliklere henüz sahip olmayan sınırlı bir “Benlik” duygusu olarak deneyimlenebilir.

Sonraki beş çakra, fiziksel alanı oluşturan beş elementin tezahürünü temsil eder. Azalan düzende, elementlerin en süptilinden en kabasına doğru bir ilerleme vardır. Bir sonraki çakra, vishuddha, boğaz seviyesinde, fiziksel elementlerin en incesi olan eter veya boşluk elementini temsil eder. Bundan sonra anahata çakraya, kalp çakrasına ve hava elementine iner, bilincin uzay tarafından sembolize edilen seviyeden biraz daha yoğun ve kaba hale geldiğini sembolize eder. Sırada manipura çakrası ve ateş elementi var. Ateş hala süptildir, ancak havadan daha fazla tanımı vardır ve daha iğrençtir. Ardından su elementini temsil eden svadhishtana çakrası gelir. Su, ateşten daha yoğun ve daha esastır, ancak son element olan toprak kadar kaba ve yoğun değildir. sushumna nadi'nin tabanındaki muladhara çakra ile ilişkilidir. Bu seviyede, Bilincin en yoğun, en kaba, en sınırlı ve bağlı formuna, dünyevi fiziksel alana geldik.

Böylece, en süptil “Ben” farkındalığından dünyevi maddenin fiziksel alanına kadar her şey, çeşitli kasılma seviyelerinde bilinçten yapılmıştır. Fiziksel alemin en bağlı formlarında bile, Tanrı'nın, İlâhi bilincin tam gücü ve varlığı mevcuttur. Bu bağlı enerjinin serbest bırakılması, aniden nükleer reaksiyonların olağanüstü gücü ve ışığı ile sonuçlanan maddeye bağlı potansiyel enerjinin serbest bırakılması gibidir. Kundalini'nin uyanışı, insan formunda mevcut olan Tanrı'nın bağlı gücünün ve ışığının salıverilmesidir.

Kundalini uyandığında - başka bir deyişle, bilincimizi beden ve beden sınırlarının ötesine taşımak için doğuştan gelen Bilincimiz gücümüz olduğunda.

zihin canlanır - o zaman Shakti olarak da adlandırılan Bilincin enerjisi sushumna nadi'yi yukarı doğru hareket ettirir ve artan düzende çakraları deler. Bilinç, dünya aleminin kısıtlamalarından hareket eder, sürekli genişler, yol boyunca sınırları aşar ve sonunda bir kez daha sınırsız sahasrara alemine ulaşır. Dalga, okyanusla birliğini bir kez daha bilir ve biz, Her Şeyin Özünü olan Tanrı ile yeniden birleşmeyi deneyimliyoruz.

Şimdi bu, çakralara ve temsil ettikleri şeye mümkün olan en kısa bakış. Onlardan ve simgelediklerinden çok daha fazlası var. Her biri bir bilinç düzeyidir ve yogik bilgiler bunları araştırmış ve ayrıntılı hesaplar vermişlerdir. Her çakra, o çakra seviyesinden hareket ettiğimizde, bireysel gerçekliklerimizi -ilişkilerimizi, dünya görüşümüzü, benlik algımızı ve dünya ile etkileşim yollarımızı- nasıl yarattığımızı etkileyen belirli güçleri ve karakteristik hisleri onunla ilişkilendirir. . Sir John Woodroffe'un kitabını okursanız *yılan Gücü*, Tüm çakralar ve Kundalini ile ilgili yoga metinlerinin çevirilerini içeren [10], zengin sembolizm ve sağladıkları olağanüstü Bilinç haritasına hayran kalacaksınız.

MAHA KALİ'NİN HEDİYELERİ

Bir keresinde Kundalini hakkında yazmış olan ünlü bir yazar gurum Swami Muktananda ile tanışmaya geldi. Gurumun bilindiği gibi Baba, Kundalini'nin yüce vizyonları ve nadir görülen shaktipat verme yeteneğiyle saygı gördü. Yazarın da Kundalini hayalleri vardı, ama ona oldukça etkileyici görünmüyordu, sıradan bir kadın gibi görünüyordu, hiç de bir Tanrıça gibi değildi. Baba'nın ziyaretçileri kabul ettiği odanın dışında beklerken, Tanrıça Kundalini'nin kendisinin Baba'nın bulunduğu odaya girdiğini gördüğüne şaşırdı - sadece bu sefer en asil ve göz kamaştırıcı haliyle, muhteşem ve huşu uyandıran bir şekilde ortaya çıktı. Yazar şok oldu. Sonunda Baba ile konuşmaya gittiğinde, Baba için Evrenin Tanrıçası olarak gelirken neden ona bu kadar sıradan göründüğünü sordu. Baba basitçe, "Çünkü ona tapıyorum" diye yanıtladı.

Bu hikayeyi ilk duyduktan sonra, başarılı bir yoginin Kundalini'ye ibadet etmesinin ne anlama geldiğini düşünmeye başladım. Nasıl bir yogik olduğunu merak ettim

usta Kundalini'ye ve neden tapardı. Bir yıl sonra, zihnim nihayet gizemi kendi başına delmek için boş çabalarından vazgeçti ve bir cevap için içimdeki guruya, Shakti'ye dua ettim. Derin bir dizi meditasyonda, Kundalini, bu büyük vahiy gücü, ibadetin, içteki lütfun İlâhi gücünü aktif olarak onurlandırmanın ve saygı duymanın, vermek istediği tüm bilgeliği almanın anahtarı olduğunu bana gösterdi. Bu yol *bhakti* ibadet edenin ve ibadet edilenin birleştiği, dualitenin ikilik olmayana sevgiyle teslim olduğu adanmışlık yogası. Bu kadim Kundalini Yoga (bu isimle anılan çağdaş olanı değil, kendi olumlu nitelikleri vardır), yalnızca uyanmış Kundalini'nin lütfuyla ortaya çıkan yoga, tüm yogaları içerir: bhakti, mantra, hatha, raja, laya. Bu yolda Shakti, dualist ibadetin yüce neşesi ile kendisinin sevgili ve Sevgili olarak birliğinin vecd halinde tamamlanması arasında gidip gelme oyunundan zevk alır.

Yapmaya başladığım yoğun uygulamalar, 1982'de bir hafta sonu inzivası sırasında Baba'nın aşram meditasyon salonunda bir dizi meditasyon deneyimiyle sonuçlandı. Tanrıça'nın çeşitli biçimleri meditasyonda tam ve kendiliğinden, önümde duran herhangi bir insan kadar gerçek olarak ortaya çıkmaya başladı. Her birine sırayla taptım, titreyerek ve dehşete kapıldım ve bunu ancak Shakti'nin bana O'nun İlâhi varlığına karşı koyabilmem için verdiği güç sayesinde yapabildim. Tanrıçadan sonra Tanrıça ortaya çıktı, sonunda Maha Kali benden önce oradaydı. Bilinçli kalabilmek için tüm kalbimle dua ettim. Teni siyahtan daha siyahtı, karanlık bir odadaki koyu siyah kadife gibi. Yine de, mucizevi bir şekilde O'nun formu ışıltı ışıltı ve Kendi zengin ve muhteşem karanlığını ortaya çıkardı. Aklımda bir düşünce belirdi: "Tanrım, bu Kali! O Büyük Anne, Evrenin Tanrıçası, var olan her şeyin yaratıcısı ve yok edicisi!" Ama O, genellikle sahip olarak tasvir edilen korkunç varlığı değil, en zarif, güzel, sevgi dolu formdaydı. Bu, Onun gizli formuydu. Bildiğim tek şeyi yaptım: Korku, huşu ve ezici bir aşk karışımıyla titrerken, eski bir Hint tapınma biçimi olan Ona puja yaptım. Gözyaşlarım yanaklarımdan aşağı süzülür. Sonra Tanrıça öne çıktı ve beni kucakladı, etrafımı sardı. Her şey yavaşladı. Yavaş yavaş O'nunla bütünleştiğimi hissedebiliyordum ve onun en çılgın, en coşkulu kahkahayla güldüğünü duyabiliyordum! Sıradan dünyadan kaybolduk. Farkındalığım değişti ve tüm güneş sistemini tüm gezegenleriyle birlikte görebildim ve sonra yıldızlar ve galaksiler Genellikle sahip olarak tasvir edilen korkunç varlığı değil, sevgi dolu formu. Bu, Onun gizli formuydu. Bildiğim tek şeyi yaptım: Korku, huşu ve ezici bir aşk karışımıyla titrerken, eski bir Hint tapınma biçimi olan Ona puja yaptım. Gözyaşlarım yanaklarımdan aşağı süzülür. Sonra Tanrıça öne çıktı ve beni kucakladı, etrafımı sardı. Her şey yavaşladı. Yavaş yavaş O'nunla bütünleştiğimi hissedebiliyordum ve onun en çılgın, en coşkulu kahkahayla güldüğünü duyabiliyordum! Sıradan dünyadan kaybolduk. Farkındalığım değişti ve tüm güneş sistemini tüm gezegenleriyle birlikte görebildim ve sonra yıldızlar ve galaksiler Genellikle sahip olarak tasvir edilen korkunç varlığı değil, sevgi dolu formu. Bu, Onun gizli formuydu. Bildiğim tek şeyi yaptım: Korku, huşu ve ezici bir aşk karışımıyla titrerken, eski bir Hint tapınma biçimi olan Ona puja yaptım. Gözyaşlarım yanaklarımdan aşağı süzülür. Sonra Tanrıça öne çıktı ve beni kucakladı, etrafımı sardı. Her şey yavaşladı. Yavaş yavaş O'nunla bütünleştiğimi hissedebiliyordum ve onun en çılgın, en coşkulu kahkahayla güldüğünü duyabiliyordum! Sıradan dünyadan kaybolduk. Farkındalığım değişti ve tüm güneş sistemini tüm gezegenleriyle birlikte görebildim ve sonra yıldızlar ve galaksiler korku, huşu ve ezici bir aşk karışımıyla titrerken. Gözyaşlarım yanaklarımdan aşağı süzülür. Sonra Tanrıça öne çıktı ve beni kucakladı, etrafımı sardı. Her şey yavaşladı. Yavaş yavaş O'nunla bütünleştiğimi hissedebiliyordum ve onun en çılgın, en coşkulu kahkahayla güldüğünü duyabiliyordum! Sıradan dünyadan kaybolduk. Farkındalığım değişti ve tüm güneş sistemini tüm gezegenleriyle birlikte görebildim ve sonra yıldızlar ve galaksiler

O'nun içine çekildi. Tüm evren O'nun içinde birleşiyordu ve bütün birleşirken, kozmosun sonsuzluğu O'nun vecdli kahkahasıyla yankılanıyordu. Son olarak, sonsuz Işık ve Sevgiye ve sonra onun bile ötesinde, zihninin ötesinde, herhangi bir deneyim dualitesinin ötesinde bir hiçliğe dönüşürken O'nda kayboldum. Basitçe "ben" kalmamıştı; Gittim, gittim, öteye gittim.

Daha sonra farkına vardığım şeyler Işık ve Onun kahkahasıydı. Maha Kali'nin muhteşem siyah formu yeniden ortaya çıktı ve onun rahminden yeniden ortaya çıkan galaksileri, yıldızları ve gezegenleri görmeye başladım. Ben de ortaya çıkmaya ve hala bir beden olmadan süptil bir "benlik" biçimi almaya başladım. Ondan ayrı bir şekle bürünerek üzgün ve acı çektim ve kahkahalarının azalmadan devam ettiğini duyunca irkildim. Daha sonra süreci tersine çevirdi ve ben de dahil olmak üzere her şey O'nun içinde çözülmeye başladı. Bir kez daha coşku dalgaları içimi kapladı, Onun kahkahasını benimki gibi hissederek. Yaratma ve çözülme arasında gidip gelmeye devam etti. Her seferinde benim için aynıydı, çözülmenin ve forma girme sırasındaki acının coşkusu. Açıkça O'nun için ikisi de eşit derecede kendinden geçmişti. Biçim ve sınırlama almanın coşkusunda dinlenmeye çalıştım, ama o zamanlar bunu yapamıyordum. Sonunda, bu yaşam-fiziksel beden ve her şey için tüm sınırlamalarımı ve biçimimi almama izin verdi.

Bedenim titreyerek meditasyon salonunda yerde oturduğumun farkındalığına geri döndüm. Ayrıca zihnimin netliğini de geri verdi. Deneyim sona erdi; derinden minnettar hissederek, içimdeki gurum, Tanrıçam Kundalini'nin önünde eğildim. Bunların hepsi, yıllar önce Siddha ustam Muktananda Baba'dan gelen shaktipat ve Kundalini'nin en yüksek ibadet biçimini bilmek için yaptığım duanın bir sonucu olarak ortaya çıkmıştı. Tam ibadet, sizi ibadet ettiğinizle birleştirir. Tanrıça, tapınma ve dua yoluyla Yaratılışının gizemlerini Yaratılışına açıklar: Arayan — siz! Hâlâ modası geçmiş ataerkil tutumlar tarafından kirletilen aşağılayıcı yogik bakış açıları sürmeye devam ederken, bir hizmetkar gibi dürtülerek zorla yaklaşılmasını istemiyor veya buna ihtiyacı yok. Bu tür aldatıcı yollardan kaçının yoksa sevgi ve teslimiyetin Kendi krallığının anahtarı olduğunu anlayana kadar kendi zihinsel yaratımınızın labirentinde gezinmenize izin verir. Saygı ve bağlılık O'nun lütfunu çekinmeden çeker.

Ne kadar bunaldığımı ve gerçekten dehşete düştüğümü hiçbir kelime anlatamaz.

akralarda klasik olarak tasvir edilen Tanrıçaların görünümü, ardından Maha Kali'nin Kendisi. Bunlar, Kundalini'nin tezahür ettiği Tanrıalardı ve Kara Tanrıça Maha Kali formunu alan büyük g Maha Shakti olarak İlkel formuydu. O sahasrara ile birleşirken evreni çözen, bu aşkın alemde inerken onu bir kez daha yaratan bu en yüksek güçtür. Her birimiz, Kundalini'nin lütfuyla bunu kendiliğinden ve doğrudan bilmek için doğuştan gelen kapasiteye sahibiz. Bu doğrudan bilme ile hiçbir yapay görselleştirme karşılaştırılmaz.

Nasıl İlahi Bilincin veçheleri Tanrıça formlarında sembolik olarak farkındalığıma sunuluyorsa, aynı şekilde bu İlahi formlarla birlik cinsel birleşme ile sembolize ediliyordu. Birçok manevi geleneğin mistik deneyimlerine aşına olan okuyucular, bunun İlahi Olan ile birleşmenin kendini ifade etmenin ortak bir yolu olduğunu kabul edeceklerdir. İlahi Dişil ile ilgilenen hem yogik hem de Budist Tantrik gelenekler, birliği bu şekilde tasvir eder. Cinsel sembolizm ve meditasyondaki bu sembolik birleşme biçiminin deneyimi, onu kelimenin tam anlamıyla alan insanlar, özellikle Batılılar için genellikle kafa karıştııcıdır.

Kali'nin gizemli ışıltılı karanlığı, O'nun ilahi formunu her hatırladığımda aklıma yakalıyor. Olağanüstü bir kitapta, *Evrenin annesi*,evirmen Dr. Lex Hixon, on sekizinci yüzyıl Bengalli azizi Ramprasad Sen'in Maha Kali'ye verdiği coşkulu ilahiler şöyle yazıyor:

Kali'nin geleneksel, dualist düşüncenin aşılmaz gizemi, onun siyahlığı, güzel gece yarısı karanlığıdır. Tanrıça geleneği, gezegen tarihi boyunca diğer birçok otantik ruhsal aktarımla birlikte, temel olarak ilahi kavranılamazlığı, Gerçekliğin tanımlanamazlığını vurgular. Hristiyan mistiklerinin Bilinmezlik Bulutu dediği zengin karanlık, Anne rahminin parlak karanlığıdır. Ramprasad, bu göz kamaştırıcı ilahi karanlığın mükemmel bir şairidir:

Anne Kali neden bu kadar parlak bir şekilde siyah?

*Çünkü o güçlü,
onun adını anmak bile aldanmayı yok eder.*

*Çünkü o çok güzel, Lord
Shiva, Ölümün Fatihi,
kırmızı tabanlı ayaklarının
altında mutlu bir şekilde yenik
yatıyor. Siyahın ince tonları var,
ama onun parlak teni, tamamen
siyah, ezici bir şekilde siyah, harika
bir siyah olan gizemdir.
Lotus tapınağında uyandığında
kalbin gizli mağarasında onun
karanlığı mistik aydınlığa dönüşür
bu on iki yapraklı çiçeğin altın közlerden
daha yoğun parlamasına neden olur. Bu
parlak karanlığa kim bakarsa
sonsuz kadar aşık olur.*

Bu siyah ışık, Tanrıça'nın en yüksek öğretisini ifade eder. Işık olarak bildiğimiz her şeyin ötesindeki parlaklıktır, ancak aynı zamanda tüm fiziksel, entelektüel ve ruhsal ışığı oluşturur.[11]

Tanrıça Kundalini'nin 1982'deki meditasyonda bana verdiği mistik vizyon, sonraki meditasyonlarda gelişmeye devam etti ve O'nun en büyük armağanlarına yol açtı. İnsanların Tanrıça'ya içtenlikle dua ettikten sonra sahip oldukları pek çok vizyon hikayesi ve diğer dönüştürücü ve iyileştirici deneyimler duydum ki, O'nun bugün arayanlar için her zaman olduğu kadar müsait olduğundan eminim. İnsanların kendilerini O'nun armağanlarını taşıyabilecek kaplar olarak hazırlamaları için gerekli uygulamaları ve disiplinleri yapmalarını talep eder. Çok sık olarak, insanlar çok fazla lütuf, çok fazla hazine alırlar, ancak zihinleri o kadar deliklerle doludur ki, bu nimetlerin hepsi bir anda dışarı sızar. Meditasyon yapın, yoganın sekiz kolunu veya Buda'nın sekiz katlı yolunu izleyin ve O'nun hazinelerinin her zaman kucağınıza düştüğünü görebileceksiniz!

Taşınırken

Kundalini ve Ruhsal Bedenin Tam Olgunlaşması

STUART SOVATSKY, DOKTORA

Transpersonal Psikoloji Derneği'nin eş başkanı ve California İntegral Araştırmalar Enstitüsü'nün (CIIS) mütevelliisi olan Stuart Sovatsky, otuz yıldır kundalini ve psikoterapi okudu. Aşağıdaki denemede, kundalini'nin tipik bir yaşam süresi boyunca evrimini göstermektedir. Kundalini'nin ortaya çıkmasının belirli aşamalarını detaylandırarak, doğmadan önce, embriyonik aşamada ve çocukluk ve yetişkinlik boyunca yaşam döngümüzle ilişkisini araştırıyor. Ayrıca kundalini'yi aktive etmek için pratikler sunar. Sovatsky şu soruları yanıtlıyor: Kundalini biz doğmadan önce var mıdır? Cinsellik ve bekarlık, kundalini'nin yogik arayışını nasıl etkiler? ve biz tüm kundalini deneyimleme potansiyeli var mı?

Bir şimşek bobini, bir ateş alevi katlanmış
(224) Deriyi iskelete kadar temizler (233)
Yaşlılık tersine döner (260)
O ... beş [bedensel] elementi çözer (291)
... [o zaman] yogi Khecar olarak bilinir [dili kabarmış] Bu
duruma ulaşmak bir mucizedir (296)
Shakti [dişil güç] ve Shiva [eril güç] bir olur ve birliklerinde
her şey ... çözülür (306)
Ayrıca, [bunun] ötesinde deneyimlenecek başka bir
şey yok.
Çünkü konuşmak faydasız (318)

— Kundalini ile ilgili numaralı satırlar,
Dnyaneshwari (Jnaneshvari)[1]

Canlı esenlik, ezici vecd, parlak bir şekilde aydınlanmış bilinç, insan evriminin zirvesi, sonsuz bir erotizme giden yol, Büyük Procreatrix, bedenin tanrılaştırılması, yenilenmesi ve ölümsüzleştirilmesi, ruhsal özelemlerin somatikleştirilmesi, ruhun teleolojik olarak özgürleşmesi
Ölümlü sarmalın kendisini oluşturan unsurlara tam anlamıyla çözülmesi
yoluyla etten, Yaratılış'ın yılanının kayıp bilgeliği ve tüm insan dehasının yakıtı, Dionysos cümbüşünün enerjisi,

DNA'nın ruhsal yönü, Mesih'in ateşli vaftizi ve o zamandan beri O'nun takipçilerinininki, Lord Buddha'yı barındıran kaynayan kobra - bunlar, kelimenin tam anlamıyla "tüm yaratılışın ve tüm yogaların annesi" olan kundalini'nin eski ve modern iddia edilen tezahürleridir.

Uygulama, Pashupati mührü olarak bilinen arkeolojik kalıntıya kadar en az beş bin yıl öncesine kadar izlenebilir. Bir topuğu androjen perinesine, diğeri ereksiyon halindeki penisinin köküne bastırarak bağdaş kurup oturan, boynuz taçlı bir yarı tanrıyı tasvir ediyor. Hafif göğüslü, *phalambir* yanda meyve, diğeri yanda fallik değnek. Bunun, nihai ulaşıcının kendisi olduğu varsayılır, Shiva, yirmi sekiz kez reenkarne oldu, en son olarak, asa taşıyan Gujarati azizi (yaklaşık 100CE) Lakulisha olarak. O da, tüm modern hatha yoga biçimlerinin ortaya çıktığı efsanevi yogik azizler Goraksha-nath ve Matsyendra-nath'ın ilham kaynağıydı.

Gerçekten de, kundalini, içsel bir güneş ışığı, içsel bir güneş ışığı açısından eski Vedic referanslara sahiptir. *soma*(ölümsüzlük nektarı), ilahi *vayu*(dolaşan rüzgar), *kunamname*(Antik çağın bedensel *vayu*'sunun "çarpık şekilli" yılan gibi) potansiyeli *keshin*("uzun saçlı" münzevi), nihai gerçekliği ve onun doğasında var olan mutluluğu bilmek için ruhsal hedeflerine hizmet etmeye çalışır. Ve, Hint tarihinin bin yılı boyunca çoğalan nihai yollar olarak, (bilincin kendisi ve bedeni aşmanın meditatif ve çileci tarzları yerine) beden için daha kapsamlı olan yollar ayırt edilebilirdi.

Budist ya da Hindu olsunlar, *tantra*, realitenin her zamankinden daha süptil titreşimsel boyutlarının "iç içe geçmişliği" üzerine "genişletilmiş öğretiler". Süre *advaita*(ikili olmayan) yollar, bilincin tek bir birliğine odaklanmalarını basitleştirdi, tantrik gelenekler, kapsamını zihnin ruhsal güçlerinin, maddi dünyanın ve en önemlisi de bedenin yetiştirilmesini içerecek şekilde genişletme eğilimindeydi. Aşırı uzun ömür ve hatta fiziksel ölümsüzlük ritüeller, sekso-yogik ve bekar dönüşümler ve bitkisel-mineral müstahzarlar aracılığıyla denendi. *rasayana*. [2] Önemli metinler şunları içerir: *Kula-Arnava*, *Mahanirvana*, *Tantra-Tattva-Tantra*, *Panca-Tantra*, *Shiva-Sutra*, *Tripuropanishad*, harika *Abhinava-gupta'nın Tantraloka*, *Vamakeshvara-tantra*, *Kama-Kala Vilasa*, *Saktavijnana* Somananda tarafından, efsanevi Goraksanatha'nın Amaurghasasana'sı,

Jnaneshvar-gita, Shiva-Samhita, Gherand Samhita, Hathayogapradipika, ve Tirumandiram.

Tantra'nın iç içe geçmişliği, tipik olarak, Shiva ve Shakti (veya Durga, Kali ve diğer tanrıçalar) olarak tanrılaştırılan eril ve dişil nitelikler arasındaki yankılanmalara çözümlenir: ilkel çift. Etkileşimleri yalnızca sonsuz üreme ve evrimleşen soyları değil, aynı zamanda tüm tezahür eden evreni de yaratır. Tüm erkekler ve dişiler arasında ve her bireyin içinde Shiva'nın Shakti'nin geniş kapsamlı dinamik güçleriyle mutlak ve sarsılmaz bilince yönelik eğilimi, en besleyiciden çılgınca arındırıcı ve hatta antinomian veya (ortodoks veya geleneksel) "aşırıcı" uygulamalara kadar yankılandı.

David Kinsley'nin *İlahi Dişilin Tantrik Görüşleri: On Mahavidya* ve Gudrun Buhnemann'ın *Hindu Tantrik Tanrılarının İkonografisi* (Cilt I), uyanmış Anne Kundalini'nin hem iyi huylu hem de neredeyse dayanılmaz arınma güçlerini aktaran tantrik tanrıçaların kutupsal niteliklerini tanımlar.

Mantrik titreşimler üzerine sarsılmaz işitsel meditasyon, daha derin güzellikleri ortaya çıkardı ve mantralardaki karmaşıklıkları güçlendirirken, aynı zamanda sarsılmaz bilince parlaklık ve netlik ekledi. Önemli mantralar şunları içerir: *Om Namō Bhagavate Vasudevaya, Om Namō Shivaya, So-Ham, ve Om Bhur Bhuva Swaha Tat Savitur Varenyam Bhargo Devasya Dhimahe Dhyo Yonah Prachodayat*. Aynı şekilde, görsel meditasyon *sri yantra'nın* Meditasyon yapan kişi kendi bilincinin ve belki de tezahür eden evrenin kendisinin atom altı yapısının ışıltılı, içsel kaynağına yaklaştıkça, iç içe geçmiş üçgenler sonsuz sayıda titreşime dönüşecekti.

Merkezi öneme sahip ve geçmiş M.Ö. *Taittiriya-Upanishad*, süptil bir enerji anatomisinin açıklamalarıdır (*sukshmaśhira*) vücut tarama meditasyonları yoluyla ortaya çıkar. Bu süptil beden etli "yemek yiyen" bedeni kapladığı görüldü. (*annamaya kosha*), yaklaşık 72.000 kişiden oluşan *nadiler* (ince kanallar) ve spinal olarak hizalanmış *çakralar* (fonksiyon tabanlı artan merkezler). Bu ince yapılar içinde, *prana*, jenerik yaşam enerjisinin çeşitli devrelerde aktığı görüldü (*prana-pran*, inhalasyon fonksiyonları; *apanapran*, ekshalasyon ve eliminasyon fonksiyonları; *vya-pran*, dolaşım fonksiyonu;

samana-pran, sindirim fonksiyonu; ve *udan-pran*, boğaz ve konuşma işlevleri).

İlkel kundalini enerjisinin kendisinin, dünyanın perine bölgesinde parladığı ve kaynakıldığı görüldü. *muladhara* çakra, toprak elementini yöneten "kök üretici" merkez. Alt karın bölgesinde cinsel tutkunun yeri fark edildi. *svadhishtana* Su elementini yöneten çakra. İnatçılık göbek seviyesi ile tanımlandı *manipüle* Ateş elementini yöneten çakra. *Anahata* çakra, kalp ve onun adanma, özlem, cesaret ve sevgi dalgalanmaları ve ruh halleriyle ilişkilendirilirdi.

İlk üç çakra etli bedeni (annamaya kosha) yönetirken, anahata hava elementini yönetir ve fiziksel olmayan enerji bedeni ile ilişkilidir. *prana-maya kosha*. bu *vishudha* Boğazda bulunan ve konuşma ile ilişkili olan çakra, süptil eterik elementi yönetir. *manomaya kosha*, düşünen-duygusal beden. *ajna* çakra, alnın orta noktasının arkasında kafada bulunur. O, dünyadaki yansıtıcı ayırt etme ve ince yargı için her zamankinden daha rafine bir kapasite olarak işlev görür. *vijnana-maya kosha*, en ince ayrımların bedeni.

Ajna çakranın yansıtma kapasitesi, advaita ikiliksizliğin merkezi bir noktası etrafında veya daha kesin olarak tantrik perspektiflerden, *dvaitaadvaita*, "salınan ikilik-ikiliksizlik." Psişik güçlere kadar uzanan en incelikli ayırt etme yeteneğine sahiptir. *Sahasrara* içindeki çakra *anandamaya kosha* (nedensel mutluluk bedeni), erkek ve dişinin esrime içinde kaynaşmış bir birliktelik içinde yaşadığı tüm kavramların ve entelektüelleştirmelerin ötesinde, sonsuz parlak ışık ve mutluluğun "bin yapraklı nilüferidir".

Uyanış Kundalini

Hatha yoganın tüm uygulamaları—*asanalar*, *mudralar*, *bandhalar* (visseral kasılmalar) ve *pranayama*— *muladhara* çakrada uyuyan kundalini'yi uyandırmaya yardımcı olur. Aynı şekilde, mantra yoganın titreşimsel uygulamaları da—*japon* (tespih benzeri mantra tekrarı), *kirtan* (olarak bilinen enerjik bir aktarım yoluyla uyanmış bir liderle şarkı söyleyen grup *Şaktipat*) ve uzun yıllar boyunca kişisel mantrik dualar - kundalini'yi uyandırabilir.[3] Hareketsiz meditatif uygulamalar, kişinin tamamen uyanmasını en aza indirme eğilimindedir.

bu enerjiyi değil, bunun yerine iç huzura, farklılaşmamış bilince, şefkate, süreksizliğe dair kavrayışlara ve egosal özdeşleşmelerin sınırlamalarına odaklanın.

Aşağıda, kundalini uyarılmasına hazırlık olarak çakraları uyandırmak için sıralanan çakra meditasyonları ve nefes reçeteleri içeren yirmi asanadan oluşan bir rejim bulunmaktadır.[4] (Tablo 18.1)

ASANA	ÇAKRA	NEFES ALIN VE/VEYA DIŞARI
Yoga mudra (diz çökerek katlanır)	muladhara	İç ve dış
Paschimottana-asana (oturma bacakları uzatılmış katlanır)	muladhara	İç ve dış
Ardha-matsyendra-asana (oturarak omurga bükülmesi)	svadhistana	Normal Solunum
Buddha-padma-asana (nilüfer/çapraz bacak/oturma)	svadhistana	Dışarı
Lola-asana (yükseletilmiş lotus dengesi pozu)	manipüle	İçinde
Dola-asana (lotus v-dengesi, çene kilidi)	manipüle	İç ve dış
Ardha-supta-padma-asana (lotus sırt üstü yatarken)	manipüle	İç ve dış
Matsyendra-asana ("balık" pozu)	anahata	İç ve dış
Viparita karani-padma-asana (nilüferde "ters" poz) anahata	anahata	Normal Solunum
Hala-asana ("saban" duruşu)	vishuddha	Normal Solunum
Karani pida-asana ("saban" diz kulak pozu)	vishuddha	Normal Solunum
Sarvanga-asana (omuz standı)	vishuddha	Normal Solunum
Viparita karani ("ters" poz)	vishuddha	İç ve dış
Mukta pavana-asana (dizden göğse sırt üstü yatarak poz)	vishuddha	İçinde
Setu-asana (köprü duruşu)	ajna	İçinde
Bhujanga-asana ("kobra" pozu)	ajna	İçinde
Salabha-asana ("çekirge" pozu)	ajna	İçinde
Dhanura-asana ("yay/tekne" pozu)	ajna	İç ve dış
Sirsa-asana (baş duruşu)	sahasrara	Normal Solunum
Sava-asana (ceset duruşu)	vishuddha	Normal Solunum

Tablo 18.1

Kundalini bir kez uyandığında (ya da çok daha yaygın olan habercisi, *pranotthana*, pranik uyanış gerçekleşir), başlangıçtaki bu kasıtlı uygulamaların çoğu kendiliğinden ortaya çıkabilir. Gerekli pranotthana ve meditatif gevşeme düzeyi göz önüne alındığında, kişinin bedeni çeşitli yoga duruşlarına, ruh halini güçlendiren dans hareketlerine, yoğun nefes alma kalıplarına ve spontane ifadelerle geçmeye başlar. Bu noktada, yoga "pratiklerinin" çoğu, tüm insanlarda doğuştan gelen veya endojen (tipik olarak uykuda olsa da) olduğunu ve dünya çapında çok sayıda karizmatik veya "esinlenmiş" dini ve manevi geleneklerde görülen benzer fenomenlerle ortaya çıkar.

Böylece, kundalini yoganın iki formunu ayırt edebiliriz: hazırlayıcı ve isteyerek uygulanan form ve uyanmış ve kendiliğinden ortaya çıkan form. İkincisini daha iyi anlamak için, bu "nihai annelik enerjisini" gebelik ve bebeğin gelişimsel davranışı ve ayrıca anne doğum kasılmalarını canlandıran bağlam içine yerleştirmeliyiz. Çünkü bunlar, kundalini'nin sıradan hayatın akışı içinde geçici ve kendiliğinden aktif olduğu zamanlardır.

EMBRYONİK BAŞLANGIÇLAR

Kundalini'nin anneye özgü yaratıcılığı, ilk olarak, mikroskobik olarak döllenmiş yumurtanın çekirdeğinde, kelimenin tam anlamıyla, hücresel mayozun ölümsüzleştirici kromozomal süreci olarak görülür. Spiralli, çatallı genetik iplikler, büyülenmiş aşıklar gibi animistik bir şekilde titrer, kendilerini tekrar tekrar bölünen döllenmiş yumurtanın çekirdeği içinde ayırır ve yeniden hizalar, bu aynı fibril ritüelini her yeni üreyen hücrenin nükleer kutsallığında yeniden yaratır. Tüm bedensel yaşamın bu ilksel oluşumuna rehberlik eden nedir? Kundalini, "sarmal yılan gibi bilgelik-enerji". Bu nedenle, çağdaş terimlerle kundalini "meta-DNA" olarak yeniden adlandırılabilir.

Zigotik hücreler bölünür ve toplanırken, kundalini embriyolojik gelişimi tanınabilir bir insan formuna doğru hızlandırır. Uzatılmış bir oluk kendi içine katlanır ve ince kanalı olan dorsal protoomuriliği oluşturur. *sushumna*, yetişkin Kundalini aktivitesi için tercih edilen yol olurken, aşağıda, ortaya çıkan bağırsakta bir ventral beslenme kesesi ve protoorganlar tezahür eder. Bu, vücudun nöral bilinç fonksiyonlarının "cennet alemi"ni toprak, hava, su ve ateş alemlerinden sindirim, dolaşım, eliminasyon ve benzerlerinden ayırmanın ilk adımıdır; böylece kundalini insan için bedensel bir yuva yaratır. *jiva*, "yaşayan" - "can".

Devam eden, tatlı tadı olan mukopolisakkaritler, göksel kafatası kasasından ayrılırken gelişen ağız boşluğuna salgılanacak ve dilin kendisini göksel hipofizden (protohipotalamus, hipofiz, epifiz) ve dünyanın topraklı ve sulu alemlerine yalamasına neden olacaktır. yeni oluşturan ağız.[5]

Protospine'in ön ucu, protobeyne çiçek açar ve birlikte Darwinci evrim tarihinin anatomik armatürünü oluşturur.

omurgasızdan omurgalıya *homo erectus* ve benzersiz neocortexli *Homo sapiens*. Eşzamanlı olarak, kundalini, biyologların dediği gizemli bir süreçte solungaç yarıklı balık benzeri bir aşama ve kuyruk taşıyan ve diğer alt memeli aşamaları ortaya çıkaracaktır. *ontogeny filogeni özetleme*—şimdiye kadar yaşamış her insanın gebeliği içinde milyarlarca yıllık evrimin tekrarı.

Aynı derecede gizemli olan kundalini, ileri düzey yogi için daha sonra onu tüm kutuplaşmış evrenin biyolojik olarak konsantre edilmiş güçleriyle “döllendirecek” ürogenital olarak androjen bir perine evresi gösterir. Böylece, yogiler tarafından (ve Pashupati mühründe görülen) topuk-toperineum'a verilen en büyük önem *Siddhaasana*, “doğaüstü güçleri açığa çıkaran oturma pozu.”

Bu arada, fetal hareketler kendi derin asana dansını gerçekleştirir, kol tomurcuklarını ve bacak tomurcuklarını küçük kollara, bacaklara ve parmaklara ikna ederek ve titreştirirken aynı zamanda eklemleri, organları, kalp atışlarını eklemler ve hatta somurtarak ve gülümseyerek var olur. Fetüs tamamen oluştuğunda, kundalini omurganın arka düğümünde (muladhara çakra veya “kök merkezi”) kendini tecrit eder ve hareketsiz hale gelir.

Fetüs bireysel yaşayabilirliğe eriştiğinde, annenin vücudundaki aynı kundalini boyutu, doğum sancılarının zonklamalarını ve bunu izleyen aşağı doğru itmeyi ve çocuğun doğumunu doğurur. Bunun üzerine, spontan protolinguistik gelişimsel seslendirme, yenidoğanda protomantrik olarak ortaya çıkar. (*bija*) duygu ve gırtlak geliştirici ifadeler. Benzer şekilde, yenidoğan gelişimsel germe hareketleri, hatha yoganın protoasanaları aracılığıyla yenidoğanı daha tam olarak enkarne etmeye devam eder. Bebeğin uzaya ya da bir nesneye bakması yaygın olarak görülen büyülenmiş hali, spontane meditatif konsantrasyonların en eskilerinden biri olarak ortaya çıkar ve bunun yetişkin versiyonu yerinde bir şekilde “başlangıç”, “saf” veya “koşulsuz” zihin olarak adlandırılmıştır.

Kültürleme ilerledikçe, çocuğun ağız ve dil şeklindeki sesleri ana diline, hareketleri ve kasları da ev kültüründe beklenen beceri ve eylemleri üretmeye dönüştürülür. İlkel “saf bilinç” ve onun “kendi içinde dinlenme” kapasitesi kalacak olsa da, onun faal “ego zihni”, giderek daha fazla bireyselleştiren kavramlar, haz ya da terör anıları, ruh halleri, arzu vb. ile yavaş yavaş doldurulacaktır. o.

Sanskritçe'nin (ve diğer kutsal dillerin) gücü, onun yararlı ses veya *mantrik* kavramsal anlamın semantik faydasının çok ötesinde, olgunlaşan vücudun tüm boyutları üzerindeki etkiler - bu nedenle, tüm kutsal dil eğitiminde nüanslı telaffuza yapılan vurgu. Sözcükler, kavramlar ve "biçimler" ağı, kaçınılmaz olarak, ifade edilmiş düşünceye kendini takıntı haline getirebilen ve "saf duygu-farkındalığın" ilkel bilinciyle temastan kurtulabilen ikincil bir "ego" zihnini somutlaştırır. Böylece mantra ve sessiz meditasyon, koşulsuz bilincin kendisini "hatırlamada" her zamankinden daha önemli uygulamalar haline gelir.

Bireyselleşme süreci devam ettikçe, çocuğun bezleri yaygın duygusal durumlarla -öfke, keder, sevinç, aşk, arzu, utanç- uyum içinde büyüyecektir. Aynı şekilde, hayatındaki olaylar aracılığıyla kendini daha da eşsiz hissetmeye başlar (*fazla* benzersiz ve *aşırı* ruhsal psikolojiye göre tarihsel koşullanmasında gömülüdür). İlkel kundalini uykuda kalacak ve büyük olasılıkla, daha "dünyasal", "ego temelli" veya "materyalist" kültürlerde (bu tür uyarılar birçok eski metinde bulunabilir) giderek daha fazla bilinmez hale gelecektir.

Bundan sonra, prana'nın daha genel yaşam enerjisi fizyolojiye rehberlik edecek ve düşünce süreçlerini, kasıtlı hareketleri ve bakım düzeyinde büyümeyi güçlendirecektir. Ancak ergenlik veya hamilelik sırasında büyüme yoğunlaştığında, bebeklerin, hamile kadınların, yeni babaların ve ergenlik çağındaki gençlerin ışıltısında ve azizlerin sözde parlaltısında görüldüğü gibi, prana yeniden yüksek bir pranotthana durumuna girer. Daha az pranotthana modları, süper sporcuların, karizmatik müzisyenlerin ve liderlerin parlaltısını ve belirli psychedelic uyuşturucu durumlarında olanları içerir. Mucizevi bir pranotthana, sıradan insanlarda, çocuğunu kurtarmak için arabayı kaldıran bir anne veya ailesini kurtarmak için hayatı tehdit eden durumlara katlanan bir baba gibi kahramanca anlarda kendini gösterir.

Yukarıda tanıtıldığı ve aşağıda daha ayrıntılı olarak tartışılacağı gibi özel koşullar altında, pranotthana titreşimli bir şekilde, gebelik sırasında çok aktif olan uykudaki kundalini'nin yeniden aktivasyonunu teşvik edecek kadar ileri gider. Bu süreçte ister kademeli ister ani olsun, kendiliğinden (*anahata-nad*), hareketler ve yoga pozisyonları (*sahaja* yoga), beden ve zihnin kültürlenmiş alışkanlıklarını kırarak, hatta öğrenilmiş, statik hatha yoga duruşlarını kırarak ortaya çıkacaktır. Sahaja (kendiliğinden ortaya çıkan) yoga olarak, bu gerçeküstü, yani süper-gerçek bir nitelik kazanır. En çok biri olarak

tüm kundalini yogilerden ileri düzeyde olan Jnaneshvar, şunları yazdı:

Buna [kundalini yogik gelişimsel *kriya*] aklın içinde yer almadığı ve zihinde fişkırان bir fikir olarak ortaya çıkmayan bedenın eylemi.

Basitçe söylemek gerekirse, yogiler, çocukların [masum] hareketleri gibi, bedenleriyle eylemler [asanalar, mudralar, kriyalar] gerçekleştirirler.[6]

Aynı şekilde, artan pranotthana, iç organlar, kas yapısı ve çeşitli özlem ruh hallerinin etkisi altında (*bhakti*, adanmış ruh hallerinin yogası) gırtlığı, operada, Sufi'de duyulduğu gibi karakteristik ezici, titreşim bir tarzda titreşir. *qwaali*, Yahudi *nigün*, yogik anahata-nad ve şamanik ve yerli trans şarkıları. Bu ruh halleri aynı zamanda vücudu esrik bir dansa ve en gizemli şekilde çeşitli eski yoga asanalarına - ve aynı zamanda yogiın tarafından isimlendirilmemiş veya bilinmeyen diğer yenidoğan hareketlerinin meydana geldiği doğuştan ortaya çıkan şekilde veya daha kuvvetli bir şekilde doğum kasılmalarının meydana geldiği gibi döner ve bükülür. çalışan bir annenin vücudunu tutmak. Böylece, mistik önemi *hatha*, "güçlü", yoga kendini herhangi bir egosal faillik modunun çok ötesinde gösterir.

Gerçekten de, bu özlemlerin tutkusu, herhangi bir romantik aşk ilişkisi kadar zorlayıcıdır ve hatha'nın başka bir mistik önemini, güneş (erillik) ve ayın (dişilik) tekil bir bedende birliğini ortaya çıkarır. Otururken, topuk, hızlandırılmış fotoğrafçılıkta açılan bir çiçek gibi, uyanmış olanın bir zamanlar androjen olan perinesine (siddha-asana) manyetik olarak kendini çeker. Omurga şişkin bir şekilde dikleşir (*uju kaya*), Birinin sevgilisini düşündüğünde cinsel organların nasıl uyandırılabilceğine benzer. Diyafram göğsün içine doğru kalkar (*uddiyana-bandha*), ve anal sfinkter atıyor ve yukarı doğru çekiyor (*mula-bandha*).

Shakti ve Shiva'nın birliği olarak Yoga, tüm hayatı bu enerjiler tarafından büyülenen kundalini yogi için sadece sembolik bir metafor gibi görünmüyor. On yıllar boyunca, günde beş ila on saat, iç yogik hamilelik tarafından tüketilir. Gerçekten de, *ardha-nari* çileci Shiva'nın yarı erkek ve yarı kadın olarak tezahürü, kundalini tarafından serbest bırakılan ilkel, içten erotik ve dıştan iffetli güçler konusunda daha net olamazdı.

Nefes almak ağırlaşacak veya hırçınlaşacak (*bhastrikaveyakapalabhati* pranayama) tutkulu esneme ve özlemi canlandırmak için. Hep birlikte, nedenini görüyoruz *Ġşvara*, "Mover," adlı tanrı *ashtanghayoga*'nın ikinci adımı şifalı reçeteler (*yama*), içindeyken *hathayogaprapika*, bedensel prana da tanrılaştırılmıştır. Böylece, yogi yavaş yavaş uzun zamandır tapındığı ilah haline gelir ("gebe kalır"). Başka bir deyişle, tüm insan varlığının natüralist bir ivmesi ortaya çıkar, *nevi şahsına münhasır*. Bu, tüm Yogaların Anası Kundalini'dir.

Benzer şekilde, kişinin bir miktar asana, bandha veya mudra "aldığı" (belirlendiği) eski yoga metinlerinde yaygın olarak kullanılan edilgen fiil kullanımını anlayabiliriz. Egonun bu "eylemlere" embriyonik vücut tezahüründen daha fazla dahil olduğunu hissetmediği için, bunların meydana gelmesinde herhangi bir kişisel aracı ayırt edilemez. Karizmatik Hristiyanlar bu tür fenomenleri açıkça "Kutsal Ruh'un" "tezahüratları" olarak adlandırırlar.

Gelenekler arası diğer soydaşlar, kendiliğinden Musevi ve İslami omurga sallamayı içerir. *Davetvezikir*, Tibet tümör ısısı, ilham Taocu *Tai Chi*, Buşman *thxiasi numarası*, şamanik ve *vudutrans*-dansı, yogik olarak türetilen Endülüs flamenko ve ilhamlı, mide dalgalı göbek dansı, Quakerizm, Shakerizm ve Pentakostal "Kutsal Ruh" dansındaki karizmatik titreme ve titreme ve Ortodoks Hesychasm'ın titremesi.

Raja yoga ve Budizm'in hareketsiz, uzun meditasyon periyotları aynı uyanışı arar, ancak tüm enerjileri doğrudan dik omurgaya kanalize etme umuduyla vücudu kısıtlar, böylece vücudun hareketliliği içindeki çok sayıda dışavurumcu ve duygusal potansiyelin gelişimini atlar. Mortifications, şiddetli nöbetler ve kırbaçlama, doğal olmayan yöntemlerin en çaresizidir. Elvis Presley'in karizmatik dönüşleri ve genç hayranlarının tüylü çılgınlıkları bile bu çok daha derin sürekliliğin başlangıcında yer alabilir.

Gerçekten de, kundalini fenomenleri sadece kültürler arası her yerde mevcut olmakla kalmaz, birlikte ele alındığında, maneviyatın ve dini özlemlerin tüm tezahürlerine doğuştan gelen bir somatik boyutu gösterirler. Hâlâ baskın olan Freudyen/Darwinci gelişim teorilerimiz içinde, bu ve diğer kundalini yoga spontane fenomenlerinin tamamıyla, yaşamın henüz eşlenmemiş "Freud sonrası", "Darwin sonrası" aşamalarını oluşturduğunu iddia edeceğim.

yetişkin olgunlaşması.

Yani, bunlar Freud'un genital üstünlüğünün "son" aşamasının ve Darwin'in olgun doğurganlık aşamasının (dolayısıyla birçok gelenekte cinsellik ve maneviyat arasındaki sürekli sürtüşme) ötesindedir. Aynı şekilde, Michel Foucault'nun kendi kavramıyla belirttiği gibi, geleneksel Batı psikolojisinin egosal gelişim aşamalarının ötesindedirler. *ars erotik* ve Ken Wilber, Jorge Ferrer ve Michael Washburn, transpersonal gelişim kavramlarına dikkat çekiyor.

Tıpkı Freud'un temel gelişim gücünü "libido" veya "özlem" olarak adlandırmayı seçmesi gibi, Bhagavat Gita'nın 7. bölümü, 11. cildi de Krishna'nın sözlerinde kişileştirildiği gibi: "*Dharmaviruddho bhutesu kamo 'smi bharatasbha.*" ("ben *tutku[kamo, arzu, özlem]* en büyük olgunlaşmayı, hakikati ve iyiliği gösterecek varlıklarda.")

Freud'a göre bu özlem en başta biyolojik yetişkinliğin ayırt edici özelliği olan genital ergenliğe dayalı cinsel istek olarak deneyimlenir. Kundalini yoga, omurga, hipotalamus, hipoglossus, epifiz ve serebral lobların fizyoloji, kimlik ve varoluşsal yaşam amacındaki ve hatta ölümlülüğün kendisinde meydana gelen tüm değişikliklerle birlikte "ergenlik" geçirmeye muktedir olarak görüldüğü insani gelişme meselesini yeniden açar. genital ergenliğe eşlik eder, ancak şimdi daha manevi bir vurgu ile. Gerçekten de, yoga için en eski terimlerden biri, *şamanika medhra*, "genital esaretin ötesinde salıverme."

Yine de, BKS Iyengar, Krishnamacharya ve onların ardılları gibi ilk öğretmenler, Batı'ya yoga ihraç ederken, bu içsel derinlikleri aktarmaya hazır değillerdi, eski asanaların (ve yüzyılın başında icat edilen diğerlerinin) öğretimini modellemişlerdi. 7 Avrupa bale ve jimnastiğinin pedagojisi ve estetiği üzerine (parke zeminler ve aynalı duvarlarla tamamlandı), böylece tutulan pozisyonların mükemmelliği disiplinli bir uygulama haline geldi. Bu "pozisyonlar" Kundalini boyutunun dış kenarlarına ve dolayısıyla tekil terapötik etkilerine dokunuyor. , ancak nadiren ilham verici harekete veya sabitlenmiş dinginliğe girecek kadar. *sahaja* uygulayıcıların büyük çoğunluğu için yol.

Ayrıca, modern değerlere uyması için, içsel olarak "erotik" bekarlık olarak bilinen

brahmacharya,binlerce yıldır kundalini yoganın olmazsa olmazı olarak kabul edilen, büyük ölçüde terk edilmiştir. Bu nedenle, her gün sekiz ila on saatlik omurga gizemlerinin, on yıldan sonra ölümüne, zorlu ama derinleşen bir aşkın romantizmiyle aşılandığı, yogasına aşık olan ve onunla evlenen modern bir uygulayıcıyı neredeyse hiç görmüyoruz. Bhagavad Gita'da (11:14) belirtildiği gibi, “O benim gerçek adananımdır, sesi bana olan sevgi duygusuyla boğulur, yüreği gözlerinden süzülen yaşlarla hareket eder.”

Gerçekten de, Sri Aurobindo brahmacharya'yı tüm Hint bilgelik geleneklerinin ve kültürel karmaşıklığının “temeli” olarak adlandırdı:

Kadim felsefede, yüce şiirde, sanatta, heykelde ve [Hindistan'ın] mimarisinde nabızı attığını gördüğümüz o devasa entelektüelliğin, maneviyatın ve insanüstü ahlaki gücün sırrı, dünyanın en önemli disipliniydi.*Brahmacharya*. [8]

Aynı zamanda dördünden ilki olarak rolüne de yansır.*Aşramalar*,idealize edilmiş, yüz yıllık yaşamın (ve bu tür yaşamların reenkarnasyon serilerinin) dörtlü aşamaları.

Yine de büyük çoğunluk yirmi beş yaşından sonra bekar yogiler olarak kalmaz, ikinci aşamaya girerler.*Grihasthya Aşrama*(kutsal ev sahibi hayatı), kişinin ellili yaşlarına kadar evlilik ve aile yaratma süreci, bunun üzerine kişinin kendi çocukları evlenmeye ve üremeye başlar. Kundalini, görünüşte sonsuz soy yayılımı şeklini alır ve sahaja yoganın gizemli fenomenleri nadiren tezahür eder.

Yardımcı bir ev sahibinin ayda bir cinsel birliktelik brahmacharya'sı, ılımlı bir kundalini yoga uygulamasına uygun dharmik ritimler içinde kabul edilir. Dil-hipotalamuspineal puberte ise *kechhari mudra* uyanmalı, çift meşgul olabilir *cinsel birleşmenin*-nin *pariyanga*,erotik yoga. Güney Hintli usta Thirumoolar'a göre,

825. Nefesin Tadını Çıkarmanın Tek Yolu Olduğunda Seks Birliğinin Hazzı Sonsuzdur. Vücudunu çeşitli merhemlerle meshederek—Buklelerini mis kokulu çiçeklerle donatarak—Tutku birliğinde küçük hanımdan hoşlanır mısın:—Eğer senin

Arzu bağıllık haline gelir—Prana Spinal Yoldan fırlar—O zaman zevkiniz sonsuz olur.

826. Sadece Uygulamış Olanlar (erişilenler)*Khacarī*Tatil yapabilir
Pariyanga.^[9]

Elli yaşından yetmiş beş yaşına kadar,*vanaprasthya ashrama*,emekli büyükanne ve büyükbaba aşaması (kelimenin tam anlamıyla “orman sakinleri”) ortaya çıkar ve bunun üzerine torunlar çocuk doğurmaya başlar. Neslin ebediliği duygusu, insan yaşamının somutlaşmış gerçeği olarak her iki yönde de gözle görülür biçimde yayılır. Böylece Kundalini, bu bireyleri ömür boyu, yaratıcı evliliğe eşit olacak şekilde olgunlaştırır. Burada, kişilerarası bağıllık, bağışlama, özür, sadakat, dürüstlük ve sevginin güçleri, tüm evreni tezahür eden ilkel güçlerin insan versiyonunun yaratıcı ortaklığı olan Shakti ve Shiva olarak eşler arasında olgunlaşır. Bu anlamda, ilahi çift olarak Krishna ve Radhe'ye adanmışlık ibadeti, bazıları tarafından bir kundalini yoga biçimi olarak kabul edilir.

Yetmiş beş yaşından itibaren “dünyanın dökülmesi”*sannyasa ashrama* başlar, bundan sonra büyük-büyük-büyük ebeveynlik ortaya çıkabilir. Sannyasa sırasında, prana ve onun en saygın yönü,*citta*(“bilinç maddeleri”), yaşamın “dünyasal yollarına” uyumdan her zamankinden daha fazla serbest bırakılır ve kişi koşulsuz veya saf zihne geri döner. İnsan yaşamının daha derin amaçları ve olasılıkları ile ilgili yalnızca çağdaş gerçeklerden ziyade sonsuzluğun derinleşen bir ruhsal bilgeliği fark edilir. Bilinç ve beden, çok farklı kaderlerini tanır; birincisi, ebediyen farkındadır ve ikincisi, ölüm üzerine toprak, hava, su ve ateşin ilkel unsurlarına dönüşmeye mahkumdur. Bilinçle ilgili olarak, ölüm nihai olarak olumlu bir deneyim olarak anlaşılır.*mahasamadhi*,her şeyin kaynağının büyük bilgisi, sürekli uyanık bilinç, şefkat, ayırt etme.

Beş kuşak mutlu, yaratıcı evlilikler, Kundalini Ana'nın tamamen aydınlanmış bir kültür olarak ideal sosyal tezahürünü oluşturur. *grihasthya*ev sahibi yolu. Her aile üyesi, torunların, büyük torunların ve torunların büyük torunları ve ebeveynlerinin hepsi gelişip serpilerek, evlilik ve aile yaşamının gereksinimlerine eşit olacak kadar olgunlaşır. Bu tür soylardan oluşan bir dünya, merkezi özdeyişin en büyük olasılığını yerine getirir.

Sanatana Dharma(tüm Hint bilgelik geleneklerinin yerli adı): *Vasudhaiva kutumbakam*,"Dünya gerçekten de [kırılmamış] bir ailedir."

Yeni evlileri ve kayınpeder aileleri içeren ortak aile sistemi, bu umut edilen idealin yapısal bir tezahürüdür ve son derece düşük (yüzde 5 ila 8) çağdaş Hindistan boşanma oranı, giderek unutulmuş bu sosyolojik idealin vasiyeti ve kalıntılarıdır. tamamen dharmik, son derece aydınlanmış toplum. Böyle bir sosyal düzenin enerjik temeli, mayoz bölünmenin titreyen kromozomlarından ergenlik çağının kızarıklığına ve büyük-büyükanne-babalık yoluyla yeni ebeveynliğe ve ezoterik dünyaya kadar kundalini'dir. *kecarie* pifiz orgazmının mistik soma salgıladığı mudra ergenliği veya *amritas*(ölümsüzlük nektarı).

Yine de, ana rahminde başlayan gelişimsel yörüngenin gücünün sosyolojik adaptasyon ve aile yaratma üzerinde baskın olduğu dört aşamalı ashrama yoluna bir alternatif var. Bu ikinci ve çok daha nadir *marga*, ya da yaşam yolu, dünya tarihi boyunca manastırların çeşitliliği olarak tezahür eder. Yoga modelinde şu şekilde bilinir: *nivritti dharma*, "natüralist, niyetsiz yol" veya ömür boyu *sannyalar*. Aileye katılmak yerine *jatiya* da ticaret yaparak ya da kişinin "dünyasal" mesleğini bırakarak ve çiftleşme romantizmini atlayarak (ya da evlilik içindeki bazı tantrik brahmacharya formu aracılığıyla), bu yolda olanlar, terimin orijinal anlamıyla yogi olurlar. Gerçekten de, bugüne kadar, modern Hint medeni hukuku, boşanma için onurlu gerekçeler olarak yoga, meditasyon ve dini uygulamaların manevi özlemlerini takip etmek için "dünyadan feragat etmeyi" bahşetmiştir.

YAŞAM DÖNGÜSÜ BOYUNCA KUNDALİNİ

Aşağıdaki şema, kundalini'nin sayısız tezahürünü yerleştirir ve fiziksel ve ruhsal, tüm potansiyellerin tam olgunlaşmasının izini sürer. *Homo sapiens*.

Başlangıç

Sperm-ovum döllenmesi: zigot, blastula ve gastrula aşamaları gelişir.

İlk Aylar

Embriyonik omurga tabanından başlayarak, kundalini enerji-zekası, amphioxus'tan bu yana, giderek daha karmaşık omurgalı vücutlarının evrimsel temeli olan nöral oluşun oluşumuna rehberlik eder; solungaç yarıkları, kuyruk ve diğer “ontogeny filogeni özeti” körelmiş fenomenler ortaya çıkar ve kaybolur; organlar formu; anandamaya kosha (nedensel beden), vijnana-maya kosha (yansıtıcı-zihin bedeni), manomaya kosha (nöroendokrin tabanlı zihin/duygusal beden), prana-maya kosha (mitokondriyal-meridyen hayati enerji bedeni) ve annamaya kosha (yemek yeme veya “sıradan” etli vücut) gelişir.

Orta Aylar

Jiva (“yaşayan”) nedensel bedene girer.

Geç Aylar

Kundalini vücut oluşumunu tamamlayıp omurga tabanında uyku durumuna gerilerken, altıncı veya yedinci ayda cenin vücudunun kırılğan yeterliliğe doğru devam eden gebeliği; prana-maya kosha'nın (sırasıyla udana, samana, apana, prana, vyana devreleri, bağırsak, eliminasyon, solunum ve dolaşımın) daha genel “yaşam enerjisi” veya pranası, et bedeninin (annamaya kosha'nın) sürdürülmesi olarak devam eder. anneye göbek bağı yoluyla dünyevi gıdalar ve oksijenle beslenen güç.

Doğum

İlk nefes, göbek deliği, göz teması, uzanma, *anahata-nada* (pranayama'nın yogik gelişimsel nefesi ile ilgili çok anlamlı nöroendokrinal gelişimsel ifadeler - yetişkin ıstırapı ile aşırı ilişkilendirilebilen bir “ağlama”); sahaja yoga asanalarına benzer psiko-motor gelişimsel hareketler ve el ve parmak mudraları ortaya çıkıyor; hemşirelik.

İlk On Yıl

Diş çıkarma, yürüme, oyun; Yamaların ve niyamaların karakter oluşturma duygularının altında yatan glandüler salgılar (spesifik karakter-özellik ekimleri ve

ahlaki gözlemler) çocuğun sosyal ve aile bağlamında meyve vermeye başlar; dil, zihin ve dili kendine mal eder ve psikosomatik kültürleşme gerçekleşir; ergenlik öncesi pranotthana, “çocukluğun ısıltısı” olarak görülen çocuğun büyümesini destekler.

İkinci On Yıl

Çocukluk pranotthanası, sonsuz gelecek enkarnasyonlarının somutlaşmış olarak genital ergenliği/doğurganlığı teşvik ederek yoğunlaşır; hormonal-zamansal aciliyetler cinsiyete dayalı arzular olarak hızlanır; yama ve niyama nöroendokrin salgılarının ara ergenliği, gelişimsel olarak yüceltici brahmacharya ashrama üzerinde durularak ortaya çıkar; temel ergenlik öncesi asana ve pranayama kasıtlı ve minimal sahaja veya “kendiliğinden” formlarda ortaya çıkar.

Üçüncü On Yıl

Karma yoga, sorumlu eylemin yaşamı ve karakter olgunlaşması; zihin, çocukluğun dağınık canlılığının ötesinde olgunlaşır.*pratyahara*, sürdürülebilir algılama ve dikkatli dikkat kapasitesi; ev sahibi aile oluşturma ikinci ashrama*pravritti*yol veya yalnız mistik*nivritti*yol girilir; çeşitli dünyevi katılımlar değişken biçimde dharmiktir veya içsel olgunlaşma süreciyle uyumludur; “iyi komşu” veya “dengeli insan” olarak bilinen olgunlaşmalar ortaya çıkar; pranotthana dharmik yaşam yoluyla yoğunlaşmaya devam ederse,*urdhvareta*şabuk ol.

Dördüncü On Yıl

Dharanabaşlar: sonsuz süreksizlik ve soteriolojik parlaklık-salgıları olarak olarak ürkütücü farkındalığın doğuşu.*tejalar*(“ruhsal coşkunun parlaklığı”) ve *virüs*(“erdem salgısı/parlaklık”) ortaya çıkar; ileri asanalar, mudralar, bandhalar (içsel özlem-kasılmalar) ve sarsıntı, vücudu daha yoğun enerjiler için olgunlaştırır;*dhyanabaşlar*: yaşamın sonsuz geçiciliğinin ve dokunaklı zarafetinin akışının dindar ve sarsılmaz takdiri; dilsel anatominin ergenlikleri

(dil, gırtlak, beyin merkezleri) daha ileri meditatif/zihinsel olgunlaşmanın altında başlar:*simha-asana*(bazı tanrıça resimlerinde görülen dil uzatılmış "aslan pozu") ve *nabhomudra* (içe dönük dil, "cennet-zevk hareketi")
khecari mudra'nın (dil yumuşak damağın üzerinde keyifle geriye kıvrılır) öncülleri, hipoglossal gırtlak, hipotalamus, hipofiz ve epifiz bezlerinin ergenliklerini başlatır; İlkel olarak "dillerde konuşmak" olarak bilinen ve sayısız kültürün kutsal ilahilerinde yankılanan anahata-nada ortaya çıkar.

Beşinci On Yıl

Arzu-benlik kimliği, ölümsüz ruh-benlik kimliğine doğru olgunlaşır; auralar (ruhsal olgunluğun aurik parıltısı) ortaya çıkar; soma veya amrita'nın ("ölümsüz zaman özü", melatonin benzeri, endorfin benzeri hormonu canlandıran) ince epifiz salgısı-parlaklığı ile sonuçlanan khecari mudranın devamı.

Kundalini uyanır, altı çakranın ergenliklerini ve iç ısıyı başlatır;*shambhavi mudra*, ruhun (melatonin benzeri) ışıltılarının içsel vizyonuna yol açan gözlerin ve epifizin ergenliği ve madde-zaman-uzay-koku-tat-ışık-mutluluk sürekliliği ortaya çıkar;*unmani* mudra, "özgür bilincin zevk jesti" serebral ergenlik ortaya çıkıyor; iç veya nefessiz solunum *akaşiketer*ler ortaya çıkar; ev sahipleri için torunlar ortaya çıkar ve ardından emekliliğin üçüncü ashraması ve dünyevi feragatin dördüncü ashraması; ev sahipleri için büyük torunlar ortaya çıkıyor.

Sabija-Samadhi ve Nirbija-Samadhi

Gelecekteki bocalamalarla birlikte ve sonra onsuz tamamen olgunlaşmış köken bilinci ortaya çıkar.

Yirmi Beş ila Elli Enkarnasyonu Tekrarla

Divya şeriatı: olağanüstü uzun ömürlü ve ölümsüz bir "ilahi ışık beden" olarak ruhlı beden son derece nadir tam olgunlaşması ve *mokşa*, tüm ruh-beden potansiyellerinin tam olgunlaşması.

SON ÖRNEKLERE SAHİP

Bu makaleyi, Kundalini Ana'nın nihai ruhsal evrimini gerçekleştirmiş olanlardan bazılarının soylarına kısa bir bakışla kapatacağım. Bu olgunluktaki bir azizin (yüzyılın başında ve 1950'lerin başında) en son karşılaştığım görünümüleri kitapta belgelenmiştir. *Hariakhan Baba: Biliniyor, Bilinmiyor* Baba Hari Dass 10, Santa Cruz, California'da yaşayan bir Hintli yogi. Bu Babaji'ye veya belki de gurusuna yapılan diğer göndermeler Marshall Govindan'ın kitabında yer almaktadır. *babac*[11] ve Satyeswarananda'nın *Babaji*. [12]

Çeşitli isimlerle tanınan Satyeswarananda ve Baba Hari Dass, Hariakhan Baba'nın Richard Alpert'in (Ram Dass'ın) gurusu olarak bilinen Neem Karoli Baba'yı ve ilklerden biri olan Paramahansa Yogananda'nın soyunu başlatan birkaç bin yıllık "Babaji" olduğunu iddia ediyor. yogiler yüzyılın başında Batı'ya gelecekler.

Yogananda, 1952'deki ölümünden sonra, cesedinin yirmi gün sonra bile hiçbir bozulma belirtisi göstermediği zaman, ek itibar kazandı. Los Angeles Mortuary direktörü HT Rowe'un noter tasdikli açıklamasına göre:

Paramahansa Yogananda'nın cesedinde herhangi bir görsel çürüme belirtisinin olmaması, bizim deneyimizdeki en olağanüstü durumu sunuyor... Ölümünden yirmi gün sonra bile vücudunda herhangi bir fiziksel parçalanma görülmedi.... Küf belirtisi görülmedi. derisinde ve vücut dokularında gözle görülür bir kuruma (kuruma) meydana gelmemiştir. Cesedin bu kusursuz muhafaza hali, cesetlerden bildiğimiz kadarıyla emsalsizdir... Bedeninden hiçbir zaman çürüme kokusu gelmez... herhangi bir görünür fiziksel parçalanma yaşadı. [13]

Hindistan, Pransali'nin müteveffa Vinit-muni'sine göre, Hariakhan Baba/ Babaji aynı zamanda Swami Kripalvand'ı başlatan Lakulisha'dır (MS 150, Hindistan, Kayavarohan'da doğdu; Pashupata mezhebinin organizatörü). gömülmesinden ilk iki gün önce [14] 1950'lerin başında (ve belki de Babaji birçok bilinmeyen yogi başlattı). Onun

Resim, Bombay yakınlarındaki Elephanta Adası oymalarında (MS 500-600 tarihli) kabartmalı olarak kalır; bu, “[Kundalini] Yoga'yı tüm yaşamın kökeni ve doruk noktası olarak uygulamayı” iddia eder.[15]

Batılıların bu oymaların önemini kavramalarına yardımcı olmak için Indologist James Forbes onları Mısır piramitleriyle sıralıyor; Golgotha'daki höyüğü ve Darwin'in Galapagos Adaları araştırmasını da dahil ederdim. bu *Vayu Purana*,en *Kurma Purana*,*velinga purana*Lakulisha'yı (ya da “Nakulisha”), ilk olarak Shiva, Yoga'nın Efendisi olarak bilinen bu ölümsüz bedenlenmenin yirmi sekizinci enkarnasyonu olarak ayırt edin.

Bilinç Okyanusundan Aydınlatılmış Bir Kanal

GEN KIEFFER

Gopi Krishna (1903-1984), Batı'nın kundalini manzarasındaki en biçimlendirici figürlerden biriydi. Dahil olmak üzere on sekiz kitap yazdı. Yoganın Sırrı ve Dinin ve Dehanın Biyolojik Temeli. Burada, Kundalini Araştırma Vakfı'nın kurucusu Gene Kieffer, Gopi Krishna ile Krishna'nın benzersiz akademi ve bilim anlayışını kundalini bilinci aracılığıyla tartışan bir röportaja önsöz veriyor. Gopi Krishna ile on dört yıl çalışmış olan Kieffer, Krishna'nın geçmişine, kundalini deneyimine ve yeni bilgeliğinin modern çağın bilimsel çabalarıyla nasıl ilişkili olduğuna dair içgörü sağlar. Bu makale, Gopi Krishna ile kendi aşkın bilinç deneyimini, modern psikoloji ve bilim hakkındaki samimi görüşünü ve önceden belirlenmiş hedef hakkındaki inancını genişlettiği daha önce hiç yayınlanmamış bir röportaja giriş niteliğindedir. insan beyni ve bilinci.

Kundalini, evrendeki en gizemli güçtür, hiçbirisi yoktur. Kundalini, kuarklar ve nötrinolar gibi sonsuz küçük parçacıkların davranışlarıyla veya kara delikler ve kuasarlar gibi bilim adamlarını sonuna kadar şaşırtan astronomik nesnelerle karşılaştırıldığında, kundalini hepsini ışıkyılı kadar geride bırakıyor.

Otuz dört yaşında kundalini uyanışını tek fikirli bir konsantrasyon uygulamasına, disiplinli bir ahlaki kurala, elverişli kalıtım ve en önemlisi lütfu bağlayan Gopi Krishna, yaklaşık elli yıl sonra şöyle dedi: "Kundalini'yi çevreleyen Gizem o kadar derindir ki, insan zekası bunu asla anlamayı umamaz. Başka bir deyişle, evrenin arkasındaki derin Gizemdir." [1]

Otuz yılı aşkın süredir dünyanın en saygın teorik fizikçisi olan Stephen Hawking, bir zamanlar bilim biraz daha ileri ve biraz daha zorlanırsa "Tanrı'nın zihnini bilmenin" mümkün olacağını düşünmüştü. Ancak diğer birkaç teorisyen onu yanılttığına ikna etti - her şey hakkında değil, en temel teorilerinden biri hakkında: "bilgi" bir kara deliğin "olay ufku" geçtiğinde ne olur. o söyledi

sonsuz kadar ortadan kaybolacaktı, ama şimdi yanıldığını kabul ediyor.

Büyük Hadron Çarpıştırıcısı 2009'da İsviçre'de CERN'de faaliyete geçtiğinde ve "Tanrı parçacığı" olarak adlandırılan avı başlattığında, bilim adamları evrenin doğası ve nasıl ortaya çıktığı hakkında uzun süredir devam eden bir veya iki bulmacayı çözmeyi umuyorlar. . Hiç şüphe yok ki bazı olağanüstü yeni gerçekler keşfedecekler, ama inanıyorum ki her zamankinden daha fazla şaşkına dönecekler. Bu, tüm büyük gizemleri asla keşfedemeyeceğimiz anlamına mı geliyor?

Asla asla Deme. Güneşimiz şimdi olduğu gibi parlamaya devam ettiği sürece, insan ırkı evrim merdivenini istikrarlı bir şekilde tırmanmaya devam edecektir. Dünyaya benzer diğer gezegenleri kolonileştirebiliriz ve evrim yolu bizi tırmanmaya devam etmemiz için hala çağırıyor olacak. Sonu yok. Biz insanlar için evrim henüz başlamamıştır.

Kundalini'yi uyandırdıktan sonra, Gopi Krishna neredeyse bir düzine yıl boyunca yaşamla ölüm arasında gidip geldi ve ona acısını azaltmak için ne yapması gerektiğini gösterecek hiçbir yardım yoktu. Klasik bir hayatta kalma hikayesi olan hikayesi, tüm dünyada birçok dilde yayınlandı. Hemen hemen her yoginin bu fenomen hakkında biraz bilgisinin olduğu Hindistan'da yaşamasına rağmen, kimse ona herhangi bir şekilde yardım etmek için öne çıkmadı.

1975'te Yeni Delhi'de hükümet ve önde gelen birkaç bilim, eğitim ve yoga kurumu sponsorluğunda yoga, bilim ve insan üzerine üç günlük bir seminer düzenlendi. Son gün, katılımcılar ve gözlemciler, ana konuşmacılara ve panelistlere soru sormaya davet edildi. Seyirciler arasından bir beyefendi elini kaldırdı ve sordu, "Biriniz aydınlanmanın nasıl bir şey olduğunu anlatabilir mi lütfen?" Cevap için tüm gözler Gopi Krishna'ya çevrildi. Sahnedeki yogiler dahil hiç kimse onun aydınlatıldığından şüphelenmedi. Kundalini üzerine yirmiden fazla kitabından birini okumuş olan herkes, mistik vecd konusundaki bilgisine hakim, kundalini üzerine başka modern yazar olmadığını kabul edecektir.

Gopi Krishna gibi bir kişi, bir doğa kazası sonucu dünya sahnesine çıkmaz. Uyandıktan sonra on yıldan fazla bir süre boyunca çektiği fiziksel ve zihinsel işkence boşuna değildi. Geleceğe aktarabilmek için fenomen hakkında mümkün olan her şeyi öğrenmesi gerekiyordu.

nesiller.

İlk kitabı, *Kundalini: İnsandaki Evrimsel Enerji*, 1967'de yayınlandı ve konuyla ilgili diğer tüm yazarlar için hala birincil kaynak olarak duruyor. Aydınlanmış bilincin bir sonraki örneği sahnede görünene kadar, iki ya da üç yüzyıl boyunca dünyanın kundalini hakkındaki bilgi deposuna yeni hiçbir şey eklenmeyebilir.

Hepimiz otistik savantları duyduk. Birkaç yıl öncesine kadar onlara aptal bilginler deniyordu. Bugün dünyada bu olağanüstü insanlardan elli ile yüz arasında olabilir. gibi birçok televizyon programında yer aldı. *60 dakika*. Ve yalnızca fenomenin arkasındaki nedeni anlamakla ilgilenen artan sayıda enstitüye rağmen, bu konuda gerçekten çok az şey biliniyor.

İngiltere'deki Daniel Tammet örneğini ele alalım. Pi sayısını 22.500 ondalık basamağa kadar çıkarabilir. Bilim adamları tarafından dünyanın en zor dillerinden biri olan İzlandaca'yı öğrenmeye davet edildiğinde, bunu bir hafta içinde yaptı! 31 Ocak 1979 doğumlu, matematik ve dil öğrenimi için bir tesis ile yetenekli, yüksek işlevli otistik bir bilgin olarak bilinir. Anılarında, *Mavi bir günde doğmuş*, epilepsi, sinestezi ve Asperger sendromunun çocukluğunu nasıl derinden etkilediğini anlatıyor. Bilim adamları bir gün otistik savantların aktif bir kundalini olduğunu doğrulayacaklar, ancak kozmik *prana* beynin çok küçük bir bölümüyle sınırlıdır. Bunu yaptıklarında, Daniel Tammet'in çocukluğundaki epilepsi ve Asperger sendromunun da kundaliniden kaynaklandığını kanıtlamış olacaklar.

Mozart, Michelangelo veya Shakespeare gibi "düzenli" bir deha da kundalini aktif olarak doğar, ancak onun durumunda kozmik prana beynin çok daha büyük bir bölümünü doldurur. Bazıları harika müzisyenler, piyanistler, besteciler, sanatçılar veya matematikçilerdir. Diğerleri, örneğin Isaac Newton, büyük bilim adamlarıdır. Birçok dahi eksantriktir. Ama ister eksantrik ister tamamen normal olsun, tüm dahiler böyle doğdu.

Bunu akılda tutarak, şimdi, kozmik prananın daha da yoğun bir formunun tüm beyne -Bin Yapraklı Lotus'a- nüfuz ettiği bir durum olan aydınlanma fenomenini takdir etmeye başlayabilirsiniz. tamamen aktif ya

hayatın daha sonraki bir döneminde aktif hale geldi. Daha önce bahsedildiği gibi, Gopi Krishna'nın durumunda, o otuz dört yaşındayken oldu.

Büyük bir besteci, dilbilimci ya da matematikçi ya da bazı bilgelere olduğu gibi üçü birden olamamasının nedeni, içinde bulunduğu yoksul koşullardan kaynaklanmaktadır. Keşmir kırsalında çamurdan bir kulübede doğdu ve hiçbir zaman anne-babasının, iki kız kardeşinin ve kendisinin yaşam ihtiyaçlarını karşılayacak kadar parası olmadı. Annesi hiçbir zaman okuma yazma öğrenmedi ve kendi eğitimi ancak on ikinci sınıfa kadar devam etti, bundan sonra ailesine bakmak için yerel bir devlet dairesinde tam zamanlı bir memur olarak çalışmak zorunda kaldı.

Şimdi, hepsi bir araya toplanmış birkaç farklı türde bilgin hayal etmeye çalışın ve sonra bu niteliklerden bazılarını sıra dışı bilgelik, deha ve kehanet vizyonu ile birleştirin: Kundalini, tüm koşullar uygun olduğunda ve Tanrıça'nın sıradan bir insana bahsedebileceği şeydir. gülümsüyor. Meditasyon miktarı yok, *pranayama*, ya da mantraların okunması kozmik bilince açılan kapıyı zorlayabilir. Diğer taraftan açılması gerekiyor.

Evimden çok uzakta olmayan ve düzenli olarak planlanmış etkinliklerinin duyurularını gönderen bir kundalini yoga merkezi var. Bu ayın bülteni, "Shakti veya Kundalini uyanışı randevu ile mevcuttur" diyor. Genel olarak, *Şaktipat* zararsızdır.

Gopi Krishna ile tanışmadan önce, bu tür şeyler için para ödemeye karşı değildim. Yüksek seviyeli yogilerden özel mantralar satın almıştım ve bir keresinde kendi kendine hipnoz öğrenmek için oldukça uzaklara seyahat etmiştim, böylece günümüz para biriminde beş yüz dolara eşdeğer olan süper bilince giden kapıdan süzülebilmiştim. "Ruh yolculuğu" ya da hayal kurma olarak bilinen bir tür süper bilinçti. O zaman, buna değer olduğunu düşünmüş olmalıyım, ama artık değil. O zamandan beri Hint metafiziği hakkında bir şeyler öğrendim.

Herhangi bir insan için en yüksek kazanım, *samadhi*, veya mistik vizyon. Bu durumda, zihnin ve prananın süptil dünyaları algılanabilir hale gelir. Gopi Krishna, prana'yı yaşam enerjisi veya "canlıların inanılmaz organizasyonlarının ve içgüdülerinin arkasındaki şaşırtıcı kaynak" olarak tanımlar. Her yaşam formu için farklı bir prana spektrumu vardır, "bu formun her bir bireyi için modifikasyonlar vardır. Her biri ayrı insan

kişilik, farklı bir Pranik Spektrumu yansıtır. Her yönden birbirine benzeyen iki kişilik olmadığı için, iki spektrum her açıdan birbirine benzemez.”[2]

Mistik vecd veya samadhi sırasında, yeni, daha güçlü bir prana akışı beyne girerek bilinçte bir devrim yaratır. Gopi Krishna, "Hiçbir kelime, deneyimin ihtişamını ve yüceliğini ne de Samadhi sırasında hissedilen mutluluk ve dinginliği ifade edemez" diyor. “Nadir durumlarda, deneyim insan yaşamının kalıcı bir özelliği haline gelebilir”, yani kişinin uyku ve uyanıklık sırasında ve hatta rüyalarda bu durumda kalması anlamına gelir.[3] Kelimeyi normalde anladığımız anlamda uyanırken, tıpkı herhangi bir normal insan gibi tamamen uyanıktır.

Hindistan'da, çok yıllık ecstasy denir *SahajaveyaJiwan-Muktadurum*. Gopi Krishna bize gece uyumak için emekli olduğunda normal bir insan için uyanmak gibi olduğunu söylüyor. Ve sabah uyandığında tam tersi oldu: sanki rüya görüyormuş gibi. Böyle bir durumu hayal etmek bizim için imkansız değilse de zor, ancak Sahaja durumunda kişinin sıradan bir insandan tamamen farklı olduğu ama aynı zamanda tüm duyuların ve zihnin süper uyanık olduğu söylenmesi dışında.

Gopi Krishna istediği zaman başka bir dünyaya, bilincin başka bir boyutuna girebilir. Belki de zaten çok fazla şey söyledim, çünkü kendi deneyimlerimden mistik bilinç hakkında hiçbir şey bilmediğimi itiraf etmeliyim. Onun üretken edebi çıktısının kendisi, süper bilincin çok kısa bir sürede neler başarabileceğinin yeterli kanıtıdır. Dikkatini ne zaman işe çevirse, çeşitli konularda yazabiliyordu: ahlaki değerler, atom çağında liderliğin talepleri vb.

Kelime *pandit* öğrenilmiş adam demektir. Hindistan'da sayısız pandit var ama bildiğim kadarıyla hiçbiri aydınlatılmamış. Gopi Krishna pandit olmadı çünkü genelde olduğu gibi bir üniversitede ileri derece kazandı. Aksine o aydınlandı ve o zaman Keşmir panditlerinin ona Pandit diye hitap etmesi doğaldı.

Krishna, bugün insan ırkını ayakta tutan tüm prana okyanusunun bir akış halinde olduğunu söylüyor. "Yaşamın temel ögesindeki bu hareket,

beynin evriminin ve bilincin dönüşümünün arkasındadır.”[4]

İnsan dünyası bilgide ilerliyor çünkü prana o yönde ilerliyor, diye yazmıştı. "Ve bu hareket veya akış, sırayla, beyinde ölçemediğimiz, ancak prana'yı örten gizem çözüldüğünde yapacağımız ince evrimsel değişikliklere neden olur. Bu aynı zamanda yetenek, deha ve duyu ötesi algı bilmecesini de çözecektir, çünkü pranada belirgin bir değişiklik bu koşullardan da sorumludur.”[5]

Ayrıca, şu anda yarışta meydana gelen evrimsel değişimin karşı konulmaz olduğunu söylüyor. "Hepimiz hangi limana gittiğini bilmeden aynı gizemli gemide yol alıyoruz." O halde şimdi, sonunda, kozmik bilince ulaşmak olan yaşamın amacını bilmeliyiz. Bilim adamlarının sırrı çözmesi için bir veya iki yüzyıl daha geçmesi gerekebilir. Ancak er ya da geç bunu öğrenecekler, ancak ancak bu ortak bilgi olduktan sonra. "Birinci olan çoğu son olacak; ve sonuncusu ilk olacak." (Matta 19:30).

Bir çocuğun bir yetişkinin zihnini hayal edemediği gibi, bir müzikal veya matematiksel dehanın zihinsel durumunu hayal edemeyiz. Kafatasına yeni yerleştirilmiş bir insan beyniyle aniden uykudan uyanan bir kedi gibidir. Gopi Krishna, 1937'de Noel Günü'nde kundalini beklenmedik bir şekilde omurgasının tabanından beynine doğru fırladığında, bilincindeki bu tür bir radikal değişimle uğraşmak zorunda kaldı. Kitap yazmaya başlayamadan önce on yıl geçmesine şaşmamalı - ilk olarak zihni/beyni stabilize olmak zorundaydı. Kitapları, her biri kendi tarzında, o kadar derin bir yapıya sahiptir ki, onları okurken düşüncesini değiştirmeye hazır olunmalıdır. Akademik dünya onları okumaya ikna olsaydı, akademisyenler de kendilerini onun ifşalarına insan beyinli bir kedi kadar hazırlıksız bulurlardı.

Öyleyse neden biri kundalini hakkında bilgi sahibi olmak istesin ki? Cevap, bu tür bilginin diğerlerinden daha güçlü olduğudur. Sadece bilgi değildir. Aydınlanmış bir kişinin kaleminden çıkan kelimeler LSD'den daha güçlüdür. Beynin atom altı seviyelerinde büyük faydalı değişikliklere neden olurlar.

Samadhi durumunda olmak, yalnızca galaksiler arasında gezinen mutlu bir tatil geçirmek anlamına gelseydi, bu bir şey olurdu. Ancak süper bilinçli bir kişi, günlük hayata uygulanabilecek sözde gerçek dünya paha biçilmez bilgi mücevherlerini toplayabilir ve geri getirebilir. Bu mücevherlerin çoğu henüz takdir edilmedi; Aydınlanmanın öneminin MIT veya Harvard'daki bir doktora programının temel müfredatı haline getirildiği Yeni Çağın şafağını bekliyorlar.

Nikola Tesla'yı ve yaratıcı projelerine dahil edilebilecek, hayal kurma dönemlerinde değerli ipuçları ve ipuçları alan sayısız diğer büyük mucit, yazar veya mühendisi düşünün. Kundalini, bir kişinin kozmik bilinç okyanusundan her türlü nimeti elde edebileceği biyolojik mekanizma veya kanal olarak geniş çapta anlaşıldığında, bilim adamları hevesle fenomeni ciddi bir şekilde araştırmaya başlayacaklardır.

Gopi Krishna'ya ve keşiflerine bu kısa girişi, bin yıldan fazla bir süre önce Keşmir Vadisi'nde yaşamış aydın bir şairin sözleriyle kapatacağım. "Süper-Enerji" ya da Tanrıça Kundalini'ye hitaben bir övgü ilahisi yazdı. Şairin kimliği bilinmiyor. Gopi Krishna, orijinal Sanskritçe metni tercüme etti. *panchastavi* (Bir tanesi burada yeniden olmak üzere yaklaşık iki yüz kıtadan oluşan beş bölümden oluşan bir ilahi. Yavaş yavaş okursanız ve gelecek nesillerin evrimi için önemini düşünürseniz, neslinize büyük bir iyilik yapmış olursunuz:

Ey Davranış Kuralları olan [dini törenlerde], kavranmaya uygun tüm Bilgilerin Deposu, tüm Yerleşik Öğretilerin kaynağı, Vedaların yazarı ve Özü, Harikalar Madeni, Kökeni Evren, Lord Shiva'nın Kontrol Gücü, tüm Ahlakın Başı, Shiva Bilincinin Mekânı ve O'nunla Birlik Aracı, Ey Shiva'dan [ayrılmaz] olan, alçakgönüllülük yoluyla kolayca erişilebilen, ihsan eden Anne, Sana olan eşsiz bağlılığımız [nimetimiz].

Bilinç Araştırmasının Amacı

GOPI KRISHNA

Gopi Krishna ile yapılan bu röportaj, 1970'lerin sonlarında Hindistan'da bir UNESCO yayını için bir muhabir tarafından Yeni Delhi'de yapıldı. Muhabirin adı bilinmiyor.

On yıldan fazla bir süredir bilinç ve evrim ve mistik deneyim hakkında kitaplar yazıyorsunuz. Pozisyonlarınızı net terimlerle yeniden ifade edebilir ve şimdiye kadar bilim adamları tarafından kabul edilmelerinin önünde durmuş olabilecek bazı nedenlere işaret edebilir misiniz?

Bunun ana nedeni, mistik vecd olarak bilinen fenomen hakkında hala büyük bir kafa karışıklığının olmasıdır. Genel izlenim, sarhoş edici maddeler, zihin değiştiren ilaçlar, hipnoz, biyolojik geri bildirim, kendi kendine telkin koşulları ve benzerlerinin neden olduğu durumlarla karşılaştırılabilir, yalnızca değiştirilmiş bir farkındalık durumudur. William James gibi bir otorite bile mistik vecd ile şarap ve nitroz oksitin neden olduğu durumlar arasında yaptığı karşılaştırmada yanılmıştır.

Bunun nedeni nedir?

Nedeni basit. Mistik deneyimin aşkın ve insan ötesi doğası, bilim adamları için henüz keşfedilmemiş bir alandır. Bilim ve mistik vizyon arasında geniş bir uçurum vardır. Vizyonun sarsıcı doğası ve onunla kutsanmış birinin yaşamında ve düşüncesinde meydana getirdiği devrim ve varoluş sorunlarına verdiği ışık, aklın kavrama gücünün ötesindedir.

Bunu daha fazla açıklayabilir misin?

Entelektüel çalışma, bir hayalperestin bir süre yaşadığı hayal dünyasının topladığı veriler gibidir. Mistik vizyon, uyanırken kazanılan farkındalık gibidir. Bunu, emrimde olan tüm vurgu ile ve kesinlikle ifade edilenlere tam olarak uygun olarak açıklığa kavuşturmalıyım.

geçmişin mistikleri tarafından, nesnel dünyanın, mistik bilincin aydınlatıcı alevinde bir hayalet gibi ortadan kaybolması. Tecrübe süresi içinde perdesi açılan Hakikat, aklın kavrayışının ve dilin tarif etme gücünün ötesindedir.

Tanımlamak imkansız olduğuna göre, bilim adamlarını hala kavrayışlarının ötesinde bir şey olduğuna ikna etmeyi nasıl umabilirsiniz?

Shakespeare ve Bacon gibi geçmişin entelektüel dahilerinin atomun korkunç gücünü bilmelerinin beklenmesiyle aynı şey. Günümüz entelektüellerinin çoğu, neredeyse bilginin sınırında olduklarına inanıyorlar, ancak insanın gerçek arayışının henüz başlamadığına dair hiçbir fikirleri yok. Şimdiye kadar edindikleri tüm bilgi ve deneyimler, yaptıkları tüm keşifler ve yaptıkları tüm icatlar, ilerlemesinde bir sonraki adım olan kendi zihninin keşfi olan Bilmeceyi cevaplamak için bir hazırlık olmuştur. onun varlığından.

Bana öyle geliyor ki, söyledikleriniz insan çabası ve düşüncesi için yeni bir yöne işaret ediyor.

Aynen öyle. Tamamen çağdaşlarımızın hayal gücünün ötesindedir. Bu nedenle, birçoğunun söylediklerimi inanılmaz ve fantastik olarak görmesi doğaldır. Bilginlerden daha olumlu bir yanıt bekleyemeyiz, çünkü benim üzerinde durduğum fenomen hakkında sıradan insan sınıfından daha fazla bilgi sahibi değiller. Bilgisiyle gurur duyan akıl, ulaşamayacağı dünyalar ve bölgeler olduğuna nadiren inanmaya hazırdır.

Bilinçle ilgili günümüzdeki araştırmalara ne dersiniz? Bilimin bu alanında bir miktar ilerleme kaydedilmiyor mu?

Bilinç üzerine yapılan araştırmalar, bugün yapılmakta olduğu şekliyle, bir hayalperestin rüyasındaki kişiliklerin zihinsel durumunu araştırmasıyla kolaylıkla karşılaştırılabilir. Kendisi hakkında en ufak bir farkındalığa sahip olmayan biri için, ne kadar bilgili olursa olsun, sorun her zaman ortaya çıkacaktır - ve ne üzerine? Kendi aklını bilmeyen biri, kendisi kadar bilgisiz olan bir başkasının aklını nasıl inceler?

bu yüzden mi *Upaniṣadlar, aydınlanmamışların çabalarının, ne kadar bilimsel olursa olsunlar, tıpkı*Öz'ün bilgisinde başkalarına rehberlik etme söz konusu olduğunda kör köre yol gösterir mi?

Evet. Zihnin incelenmesine en çok katkıda bulunan Hintli Ustalara göre, *Turya*, ya da mistik transta deneyimlenen dördüncü bilinç hali, insan farkındalığının gerçek halidir ve onun altındaki diğer üç durum – yani, derin uyku, rüya ve normal uyanıklık hali aldatıcıdır. Normal durum, gerçek Gerçeği gizleyen sahte bir görünüme özünü verir.

Bilinç üzerine araştırma, kişinin Benliğini incelemesi anlamına mı gelmelidir?

Gerçekte, eski bilgelerin ve görücülerin aydınlanma arayışlarında yapmaya başladıkları şey buydu. Bu nedenle, son zamanlarda, geçmişin aydınlanmış peygamberlerinin ve bilgelerinin parlak galaksisine neredeyse hiç yeni bir ekleme olmamıştır. Bu aynı zamanda mistik bilinç durumu hakkında yeni bilgi birikiminin olmamasının nedenidir. Aynı dönemde dış dünyayla ilgili araştırmamız, insan yaşamının dönüştürülmesinde bu kadar zengin bir hasat sağladığında, iç âlemi keşfederken kapıları neden sıkıca kapalı buluyoruz?

Sorunun özü bu, eminim. Açıklaman nedir?

Bu derin Gizeme kısa bir bakış atılmış biri olarak, şu anda kullanılan yöntemlerle, önümüzdeki yüzyıllarda yapılacak hiçbir nesnel bilinç araştırmasının, bilginleri daha fazla yakınlaştırmayacağını güvenle söyleyebilirim. muammanın çözümü. Tam tersine, sonuçlanacak yüzlerce ciltlik kafa karıştırıcı veri dışında, soruşturma, onu eskisinden daha da şaşırtıcı hale getirecektir.

Ama bunun nedeni nedir?

Bilinç üzerine araştırma, insanlık kariyerinde yeni bir aşamayı işaret ettiği için yeni bir yaklaşım gerektirir. Evrimleşen insan şimdi dikkatini dış dünyadan iç dünyaya kaydırmalı, kendi bedenini laboratuvar haline getirmeli ve ona bu dünyanın temellerini öğretmek için içindeki Ruh'a saygıyla yaklaşmalı.

Bilim.

Birçok insan bunu heyecanla bekliyor. Örneğin doğaya dönmek ve günümüzün son derece karmaşık, telaşlı yaşamından uzaklaşmak için içgüdüsel bir özlem var gibi görünüyor. Bütün bunlar, düşüncede yaklaşan bir devrimin bir göstergesi değil mi?

Dış dünyadan iç dünyaya insan çabasının yönündeki bu radikal değişim için sahne hazırlanıyor. Bilginler, gelecek tamamen kendi görüşlerine kapalı olduğu için işaretleri okuyamıyorlar ve içinde meydana gelen evrimsel değişimin bir tamamlayıcısı olarak insanlık yaşamında yaklaşan devrim hakkında hiçbir fikirleri yok.

İçinde gerçekleştiğine inandığınız bu evrimsel değişimi tarif edebilir misiniz?

Biraz zaman alacak ama beyinde insan hayatını dönüştürebilecek ve günümüzde hayal gücünün ötesinde bir şekilde bireylere hayal bile edilemeyecek zihinsel, duylar üstü ve sanatsal armağanlar verebilecek bir potansiyelin varlığı ile ilgisi var.

Ama daha önce de söylediğiniz gibi, çoğu entelektüelin tasavvufta hiçbir temeli yoktur, bu nedenle diğer bilgi dallarında alışık oldukları aynı analiz ve eleştiri yöntemlerini uygulamaya devam ederler.

Platon ve Newton gibi devler de dahil olmak üzere, geçmişin en büyük entelektüelleri tarafından saygıyla ve hürmetle ele alınan bir konunun, onlar için o kadar önemsiz ve önemsiz görünmesi, zamanımızın akademik yaşamına dair üzücü bir yorumdur. onu ihtiyaç duyduğu özen ve dikkatle incelemek onurlarının ötesindedir.

Zamanımızın popüler ideolojilerinin çoğuna isyankar olarak kabul ediliyorsunuz. Belki fikirlerinizi aydınların diline dökseydiniz, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki okuyucular için daha kabul edilebilir olurdu.

Eğitimimin zayıf olduğu ve tüm yazdıklarımın ilhamdan geldiği gerçeğini kitaplarımda hiçbir sır saklamadım.

almak için kendi varlığımın derinliklerinde. Hiçbir zaman yanılmazlık iddiasında bulunmadım ve yazdığım her kelimenin kabul edilmeden önce tartılması ve katı bir teste tabi tutulması gerektiğini defalarca söyledim. Bu nedenle, insan çerçevesindeki evrim mekanizması hakkındaki görüşlerimi doğrulamak için bir Deneysel merkezin temellerini atmaya çok hevesliyim.

Fikirlerinizin akademisyenlerin dilinde eğitim almış akademisyenler tarafından ifade edilmesi gerekir. Bu tür kimlik bilgileri olmadan Batı'da gerçek bir ilerleme sağlamak imkansız olabilir.

Ya öyle ya da ihtiyacımız olan şey, görüşlerimizi her yere yaymak için kaynaklar. Fikirlerimi entelektüellerin dili yerine sıradan bir erkek ve kadının diline koyuyorum, çünkü her şeyden önce, bilim adamlarına özgü söylemsel tarzda yazamam. İkinci olarak, mesajımın onu okuyan herkes tarafından kolayca anlaşılmasını diliyorum.

Fikirlerinizi modern psikolojinin dilinde iletmenin mümkün olduğuna inanıyor musunuz?

Belki de değil. Modern psikoloji, iç çatışmalar ve tartışmalarla ve ayrıca her biri diğeriyle çelişen bireysel otoritelerin çekim ve baskılarıyla doludur. İnsandaki canavara aşırı vurgu ve insandaki Tanrı üzerindeki ürpertici sessizlikle, yanlış bir zihin kavrayışına dayanan bir çalışma, bilincin derinliklerini veya onun alt insandan insanüstü düzeye muzaffer yürüyüşünü açıklamak için nasıl uygun bir araç sağlayabilir?

O zaman çözüm nedir?

İnsan beyninin önceden planlanmış bir doğrultuda hala organik bir evrim halinde olduğu kanıtlandığı anda, o zaman sadece mevcut evrim teorisi değil, aynı zamanda zihnin sonsuz zeki kozmik kökenine değil, öncelikle hayvansal kökenine dayanan psikolojik sistemler de ortaya çıkar. karakter, yeryüzüne devrilecek. Bilincin ilahi doğasını psikologlar tarafından sunulan bazı tiksindirici açıklamalarla nasıl uzlaştırabiliriz?

Evren ucsuz bucaksız bir amfiteatrodur ve bu sahnede bir uçtan diğeri uca bilinç tarafından oynanan, olay örgüsü ve eylem bakımından sonsuz çeşitlilikte olan oyunlar, yine de cılız insan aklının kavrayışının çok ötesinde bir tarzda iç içe geçmiş ve birbirine bağlıdır. İnsanoğlu, Yaşam'ın şaşırtıcı oyununu anlamaya başlamadan önce evrimin baş döndürücü zirvelerine yükselmek zorunda kalacak.

Öklid uzayından Göreliliğin eğri uzayına geldik. Ancak bunun son olmadığını gösteren işaretler şimdiden var. Önümüzdeki yıllarda astrofizikçileri ne gibi yeni sürprizlerin beklediğini kim bilebilir? Zihin bilgisinin sonuna geldiğimizi varsaymak bir yanılgıdır.

Olağanüstü bir bilgiye sahip olduğunuzu iddia ediyorsunuz, bu doğru değil mi?

Sahip olduğumdan daha yüksek bir pozisyon için hiçbir zaman iddiada bulunmadım. Aslında, mistik deneyimin Tanrı'nın bir vizyonunu temsil etmediğini, sadece insanda mevcut olmayan bir görkem ve egemenlik veçhesini giydiği yeni bir bilinç boyutuna geçişi temsil ettiğini açıkça belirtmek için elimden gelenin en iyisini yapmaya çalıştım. uçak. Ayrıca, diğer tüm yönlerde, insan doğasına özgü zayıflıklar ve kibirlerle normal insan sınıfına ait olduğumu tekrar tekrar iddia ettim.

Yazılarımda hiçbir yerde azizlik veya Tanrı'ya yakınlık ya da insanüstü bir boyuta dair herhangi bir iddiada bulunmadım, tanrı-insanların sık sık kendileriyle insanoğlunun normal akışı arasında var olan uçuruma işaret etmek için yaptıkları gibi.

Ama aşkın bilinç durumunda yaşadığını iddia ediyorsun, değil mi?

Evet, ama geçmişte peygamberler ve mistikler tarafından vecd şeklinde deneyimlenen aşkın bilinç durumunun, İlah'tan özel bir lütf anlamına gelmediğini açıklığa kavuşturmak için her zaman çabam olmuştur. Bu, geçmişin Hint bilgeleri tarafından Kundalini olarak adlandırılan vücuttaki evrimsel bir mekanizmanın işleyişi yoluyla insanlığın karşı konulmaz bir şekilde evrimleştiği algısal yetinin yalnızca daha geniş bir boyutudur.

Bildiğim kadarıyla, mistik bilincin ya da ona yol açan organik mekanizmanın ilk kez bu şekilde, aklın dilinde, doğaüstü ve mitset olandan arındırılmış olarak tanımlanmasıdır.

Benim görüşüm tam olarak bu. Aynı zamanda, Kundalini bilgisinin Hindistan aydınlığının anıtsal bir keşfini temsil ettiğini ve bu bilgiyi sadece modern bilimin dilinde sunduğumu gizlemedim. Ayrıca üzerine koyduğum yorumların kapasitemin ötesinde olacağını, ancak kaderin anlaşılabilir bir şekilde garip bir şekilde yazılacağını ve bunun sayesinde bana sırrı açan bir deneyime katıldığımı söyledim.

Gizli? Bunu biraz genişletebilir misin?

Tüm çalışmalarımdaya vurgulamaya çalıştığım şey, varlığımızın madde dünyası ve zihin dünyası olmak üzere iki dünyada olduğudur. Muazzam bir zaman dilimi boyunca devam eden bir soruşturmanın sonucu olarak - aklın başlangıcından beri - maddi dünya hakkında herkesin inceleyebileceği çok büyük miktarda bilgiye sahip olduk. Ancak ruh dünyasının incelenmesi, yavaş yavaş insanın eline geçen yeni bir bilinç düzeyine ve duyularüstü bir bilgi kanalına girmeyi gerektirir.

O halde işin sırrı, insanlığın yavaş yavaş duyularüstü bir biliş kanalına sahip olması, doğru mu?

Evet, evrim yoluyla. Bu, dünyanın peygamberleri ve mistikleri tarafından sergilenen mistik transin veya insan ötesi bilinç hallerinin amacıdır. Tanrı'nın şanına övgüler söylediler çünkü geldikleri yerin düzlemi, normal bir aklın hayal edebileceği her şeyi aşan bir ihtişam, güzellik ve ulaşım düzlemidir.

Ama öyle olsa bile, eğer sizi doğru anladıysam, bu normal insanlardan biraz daha yüksek olma düzlemidir.

Tamamen haklısın. Kendilerine insan ötesi bir statü ya da otorite konumu -İlahi'nin enkarnasyonu ya da onun vekilleri olarak- benimseyen kadın ve erkekler, şaşırtıcı şeyler hakkında kötü bir fikre sahip olmalıdırlar.

Evrenin boyutları veya Yüce Yaratıcısının akıl almaz oranları.

Normal bilinç durumunun basitçe evrimsel bir ilerlemesi olduğu için mi?

Evet. Bu tutum, geçmişin peygamberleri, bilgeleri ve görücüleri tarafından haklı gösterilebilirdi; o zaman, insanın vizyonunu yalnızca dünya sınırlandırıyordu ve insan, ötesinde hangi devasa dünyaların uzandığı ve içinde ne kadar çok sayıda devasa güneş ve gezegenin yaşadığı hakkında hiçbir fikri yoktu. Uzay. Ancak günümüzün bir tanrı-insanından, geçmişin Kutsal Yazılarında yapılan bu tür ifadeler, evrenin genişliği veya çok daha üstün başka olasılıklar hakkında bir ufacık fikri bile olan birinin zekasına bir hakaret olmalıdır. içinde yaşayan yaşam formları. Bilginler arasında bile bu tür kendi uydurduğu hikayelere inananlar var, ama onlar sunduğum mantıklı açıklamalarla dalga geçiyorlar.

Peki ya insanlığın geleceği?

Benim bakış açıma göre, ırkın insan ötesi bilinçle süslenmiş gelecekteki aydınlatıcıları, şimdi olduğu gibi daha yüksek, bizim için algılanamaz varlık planlarında Yaratılışın Sırrını keşfetmekle meşgul olacaklardı. maddi evrenin keşfi ile meşgul. Akıl, onun davranışı, dürtüleri ve iştahlarıyla ilgili günümüz kavramları, keşfetmek için başka bir biliş kanalına ihtiyaç duyan bir bölgeye yalnızca kaprisli entelektüel gezilerdir.

Bu diğer biliş kanalı hakkında daha fazla bilgi edinmek istiyorum.

Bunun normal insanlardan biraz daha yüksek bir varlık düzlemi olduğunu kendiniz söylediniz ve bu tamamen doğru. Ama Rabbin sonsuz azameti ve görkemiyle karşılaştırılmayı veya eşit olmayı hak edecek bir şey değildir. Yaşam ölçeğinde alt türlerden yüksek türlere yükseldiğimizde gözlemlediğimizle hemen hemen aynı türden bir varyasyondur.

Bilginler de dahil olmak üzere genel olarak insanların bazen mistik ve aydınlanmış azizleri, insan olmayı bırakan, doğa yasalarına karşı koyabilecekleri insanüstü boyutlar ve olasılıklar dünyasına ait olan tanrılar statüsüne yükselttiklerini görmek beni eğlendiriyor. sıradan insanların kaderini değiştirmek ve

kadınlar, ya da ne isterlerse onu yaparlar.

Bu, mistik transı anlamada ve bu olağanüstü ruh halini rasyonel bir temele oturtmada bir engel teşkil eden ciddi bir yanılgıdır. Doğa tarafından her insan için tasarlanmış başka bir algı kanalının eklenmesidir.

Ama yine de bilimin bilinç üzerine araştırma yapmasının gerekli olduğu konusunda ısrar mı ediyorsunuz?

Yakında bilincin evriminin bilim adamları tarafından tüm farklı yönleriyle ele alınacağı bir zaman olacak: ruhsal, psikolojik, sosyolojik ve biyolojik. Önerdiğim deney bir kez onaylandığında, eminim ki, her renkten ve renkten bilginlerden ve bilimin rütbesinden bu kadar sürekli ilgi görecektir bir konu olmayacak.

Ancak bilginlerin önündeki en muazzam görev, zihnin evrimini beynin organik evrimi açısından açıklamak olacaktır. Görebildiğim kadarıyla, bilinç alanındaki her bir adımı tamamlamak uzun zaman alacak.

O halde bilginlerin ve psikologların bilgi ve becerilerini ellerinden geldiğince bilinç üzerine yazma çabalarını memnuniyetle karşılıyorsunuz.

Tabii ki, kesinlikle memnuniyetle karşılıyorum. Ancak herkesin adaleti adına şunu belirtmeliyim ki, dönüşümü deneyimleyenler dışında, bir bilgin tarafından yapılan hiçbir girişim, ne kadar çok yönlü ve bilgili olursa olsun, yalnızca aklını kullanarak, bu gizemi kavrayamaz. .

Ebedi Bilinç nasıl bedenlenir ve sonra adım adım, çok uzun zaman dilimleri boyunca kendi egemenliğinin gerçekleşmesine yükselir? Bu o kadar derin bir bilmece ki oranlarını ölçmek bile zor. Şunu da eklemeliyim ki, psikoloji hakkında Freud ve diğerlerinden kaynaklanan günümüz fikirleri yalnızca kısa vadeli açıklamalar sunar.

Bu açıklamalar, geleceğin aydınlatılmasıyla daha fazla bilgi edinildiği için zaman zaman köklü değişikliklere tabi olacaktır.

zihninin doğası ve işleyişi ve ifade organı olan beyin.

Modern psikoloji hakkındaki görüşünüz pek hoş değil.

Bu konuda kapsamlı bir şekilde yazdım, ancak psikologların mevcut görüşlerini modern kimya bilimi ortaya çıkmadan önce simyacıların fikirleriyle karşılaştırabiliriz. İnsan aklı, örneğin Tanrı'nın varlığı ve evrenin kökeni, ruhun doğası ve ölümden sonraki yaşam gibi, incelemesinin ötesinde olan fenomenler için bile açıklamalar yapmaktan sık sık zevk alır. Bu sonsuz bilmeceler, insan zihnini, onları bir kez ve herkes için çözebilecek doğru cevabı asla bulamadan, aklın şafağından bugüne güçlü bir şekilde çekmiştir. Akıl bilmecesinde de durum böyledir.

Önerdiğiniz deneyin çözümü sağlayacağına inanıyor musunuz?

Benim çabam, hem eski hurafelerden hem de modern entelektüel kafa karışıklığından mistik vecdini, bundan sorumlu biyolojik faktörlere dikkat çekerek ortadan kaldırmaktır. Fenomenin bu şekilde nesneleştirilmesi daha önce denenmemiş olduğundan, akademik dünya hala bunun farkında değil ya da buna inanmıyor. Bu, yapılan açıklamaların tamamen şüphe duyulmayan doğasını göstermektedir.

Benim bakış açım göre, mistik esrime bir insan deneyimidir - beyinde işleyen organik bir sürecin sonucu - bu, insanda insan ötesi yeteneklerin ilk başlangıcına işaret eder. Nöronik yapıların süptil seviyelerinde meydana gelen organik değişiklikler dışında, bilim, bugün olduğu gibi, bu deneyimin öznel doğası hakkında doğrudan bir bilgiye sahip olamaz.

Eğer durum buysa, şu anda bununla ilgili hiçbir entelektüel formülasyon mümkün değildir.

Bu doğru.

Yazılarınız, kısaca özetlemek gerekirse, öncelikle zihninin evrimi ile sınırlıdır. Başkalarının söylediği bu değil mi?

İnsan zihninin tanımsız bir zirveye doğru evrildiğini söylemiyorum.

örneğin, Teilhard de Chardin ve diğerlerinin söylediği gibi. Kesin olarak iddia ettiğim şey, insan bilincinin benim deneyimlediğim önceden belirlenmiş bir hedefe doğru evrildiğini ve bu hedefin geçmişte binlerce mutasavvıf ve aydın insan tarafından ulaşılan mistik veya aydınlanmış hal olduğu ve insanlığın dini kitaplarının varlığın bu yüce durumunda bir Yüksek Zekadan alınan ifşaların bir hasadıdır. Ayrıca onayladığım şey, insan beyninin, varlığı bilimin bildiği yöntemlerle kanıtlanabilen, eskiler tarafından Kundalini olarak adlandırılan organik bir mekanizmanın faaliyeti aracılığıyla, bu insan ötesi algı durumuna doğru evrimleştiğidir.

Bu anıtsal bir iddiadır. Bilim on yıllardır bu organik mekanizmayı keşfetmeye çalışıyor, bildiği kadarıyla herhangi bir başarı elde etmeden.

Bütün bunlardan, tüm din ve mistik vecd alanını, laboratuvarın insan bedeninin kendisi olmak zorunda olduğu ampirik yöntemlerle kanıtlanabilen düzenli bir bilimin temelleri üzerine yerleştirmeye çalıştığım sonucu çıkar.

Şimdiki veya geçmişteki herhangi bir düşünür, bilim adamı veya din öğretmeni bu tür bir meydan okuma attı mı?

Açıkçası hiçbirini bilmiyorum. Amacımı taşımak için şüpheli entelektüel yöntemler kullanmama gerek yok. Kafa karışıklığını gidermek ve söylediklerimi doğrulamak için başarılı bir deney yeterlidir.

Yazılarınız, mistik coşkunun yanı sıra diğer zihinsel fenomenler hakkında da çok şey içeriyor. Bu konuda ayrıntılı misiniz?

Bütün felsefem birkaç kelimeyle özetlenebilir. Bu nedenle, deneyimlerimden çıkardığım sonuçlara varmak için kitaplarımın okunması ve yeniden okunması gerekli değildir. Ayrıca, bir yanda gerilik, nevroz ya da delilik gibi, diğer yanda olağanüstü yetenek ya da paranormal yetenekler gibi, yaygın olarak bilinen anormal ve paranormal zihin durumlarının hepsinin evrimsel mekanizmanın işleyişinden kaynaklandığını görüyorum; ve bu kaldırıcın ileri düzeyde bilgisi ile, arızalanmasından kaynaklanan yukarıda bahsedilen kötülüklerin iyileştirilebileceği veya ortadan kaldırılabilceği ve

son derece değerli nitelikler istendiğinde yetiştirilir.

Bu, insan bilgisine yeni ve orijinal bir katkıdır, inanıyorum.

İnandığım kadarıyla, geçmişin hiçbir filozofu ya da mistiği, mistik deneyime aynı yorumu yapmamış ve insanlığın önüne kesin ve kuru bir formül koymamıştır. Salt bilgi ve mantık üzerine kurulu bir entelektüel tez ortaya atmıyorum; Yarış için muazzam öneme sahip olan benim tarafımdan varılan sonuçları doğrulamak için, deney için fenomenin kişisel çalışmasına dayanan somut bir teklif sunuyorum.

Eğer durum buysa ve söylediklerinizden şüphe duymam için hiçbir neden yok, bu açıklamalar neden beğeniyle karşılanmadı?

Bunun nedeni, benim ifade ettiğim fikirlerin yeni ve orijinal olması, bu nedenle ortak akılda kök salması için zamana ihtiyaç duyması ve ikinci olarak, hem ortodoks bilimin hem de dinin mevcut bazı kavramlarına veya yanlış anlamalarına şiddetle karşı çıkıyor olmalarıdır.

Her iki taraftaki bilginler, maddenin bir serap olduğunu, Darwin'in yanıldığını, Freud'un yanıldığını, bilincin Her Şey olduğunu - insanlığın kutsama halinde bu farkındalığa doğru yolda olduğunu, yüksek sesle ilan eden birinin sözlerini nasıl kolayca yutabilir? büyük aydınlar, Her Şeye Gücü Yeten'in favorileri değildi ve olamazdı ve bu mistik deneyim, Tanrı ile bir karşılaşmayı değil, sadece insandaki tanrısallığın bir vizyonunu temsil ediyor mu?

O zaman acilen ihtiyaç duyulan şey, görebildiğim kadarıyla, teorinizi bilimsel olarak doğrulamaya çalışmak için New Manhattan Projesi gibi bir şey.

Dini deneyim ve bakış açısının çeşitliliğini sentezleyebilecek, din ve bilim arasında bir bağlantı halkası olarak hizmet edebilecek ve bilimi geri getirebilecek başka bir yorumun olamayacağı, ancak benim tezimin derinlemesine incelenmesiyle, tarafsız bir zeka üzerinde aydınlanabilir. orantısız, tamamen materyalist bir evren görüşünden, daha rasyonel ve daha kapsamlı bir Yaratılış felsefesine doğru. Bu felsefe, madde ve zihnin anlaşılmaz bir Gerçekliğin iki yönü olarak şekillendiği bir felsefedir.

dinin hala büyüyen çocuk olduğu bilincin başka bir boyutunda belli belirsiz algılanabilir.

Yıllarca görüşlerinizi kitaplara yazarak geçirmek, ancak on yılların bilim camiasında herhangi bir tanınma belirtisi olmadan geçtiğini görmek sizin için son derece sinir bozucu olmalı.

Neredeyse ölümün ağzında yaşarken verdiğim bilgiler için aldığım soğukluk için en ufak bir pişmanlık duymadan hayatımın bütün dramasını izliyorum. Ben kendim zayıf bir insanım ve diğer insan kardeşlerimin zayıflıklarını biliyorum.

Benim ifşa ettiğim sırlar, bilimde seçkin bir şahsiyetin ağzından çıksaydı, keşif tüm dünyada yankı uyandırır. Ya da Amerika Birleşik Devletleri başkanı gibi önde gelen bir şahsiyet, ifşanın önemini alenen tasdik etse, dünyanın bütün gazeteleri mesaja sütunlarını açar ve bilginler, bu konudaki yüksek takdirlerini ifade ederken birbirlerine düşerler. . Budizm ve Hristiyanlığın Doğu'da veya Batı'da egemen inançlar haline gelmesi ancak Hindistan'da Büyük Asoka'nın ve Roma'da İmparator Konstantin'in din değiştirmesiyle oldu.

Görünüşe göre, manevi bir inancı ilerletmek için dünyevi otoritenin desteğine her zaman ihtiyaç vardı.

Bu tamamen doğru. Bilginler de dahil olmak üzere halkın insafına bırakılan, ateşli kahramanların coşkulu desteği olmadan, hakim kavramlara taban tabana zıt hiçbir yeni fikir veya düşünce çizgisi geniş çapta kabul göremez. En iyi ihtimalle, sadece burada ve orada bir tartışma konusu olarak hizmet ederdi.

Tüm yeni gelişmeleri takip etmesi gereken medya bile, alışılmadık doğası nedeniyle ona geniş yer verir ve sadece bir yetkili tarafından bahsedilirse, ona âşık oldukları için değil, çünkü ona dokunur. büyük bir şahsiyetin sözlerini duyurma amaçlarına uygundur.

Kafa karıştırıcı bir düşünce labirentinden çıkış yolunu gösteren yeni bir vahiy ile yüz yüze geldiğinde insan aklının bulanıklığı işte böyledir. bizimki

Birkaç yıl içinde tamamen kavranabilecek veya evrensel hale getirilebilecek bir mesaj değil, evrensel olarak tanınan bir felsefe ve bilim haline gelmesi için gerekli ivmeyi toplamak için uzun zaman dilimlerinde yuvarlanması gerekiyor.

Peki ya bir dilek hakkınız olsaydı bu ne olurdu?

Tüm kalbimle, bilincin keşfinde, dünyaya evriminin doğru bir farkındalığını getirmek için geleneksel psikolojinin yöntemleri değil, mistik geleneğin izlenmesini diliyorum. Belli bir sınırın ötesindeki entelektüel tezler, gerçeği bilmek için ilk elden deneyimin gerekli olduğu bir bölgede yalnızca kafa karışıklığına ve kaosa yol açar. Gökyüzünün keşfi gibi, entelektüel egzersiz de bizi ancak kısa bir mesafeye taşıyabilir. Bundan sonra, konumun doğru bilgisi için teleskop kullanımı kesinlikle gerekli hale gelir. Aynı şekilde, iç gök kubbeyi incelemek için, gerçeği bilmek için kişinin varlığının derinliklerine dalması şarttır.

ifade edilemez?

Müzik ve şiir, bilincin derinliklerini ifade etmek için mantıktan daha iyi bir dil sağlar. Bu nedenle dualar okunur. Güzelce söylenen bir duanın büyüü altında üretilen ruh hali, ciltler dolusu mantıklı düzyazıdan çok, tanımlanamaz bilinç dünyasını ifade eder. Sorun şu ki, bir entelektüele, bölgesinin mistik transın en başında sona erdiği konumunu kabul ettirmenin zor olması.

Nadiren yenilgiyi kabul etmeye hazır olması ve bilinebilecek her şeyi bilme yeteneğine aşırı güven duyması zekanın bir özelliğidir. Ancak Mistik Görüşün inanılmaz görkemiyle yüz yüze geldiğinde, Gerçekliğin dehşet verici görkemi karşısında sessizliğe gömüldüğünde, bu önlenemez dedikodunun gevezeliği her zaman uzaktan bu yüce deneyimden bahseder. , sona erer ve Pascal'ın sözleriyle, ikiyle ikiyi toplayıp beş yapma eğilimi kaybolur.

Belki de bilim, tıpkı kırk yıl önce atom bombası üzerinde deney yapmak zorunda kaldığı gibi, araştırma projesini üstlenmek zorunda kalacak.

bir düşmanın eline geçme tehdidi acildi.

Bu duruşumuzun doğruluğunu zaman gösterecek. Ben çağdaşlarının içine bakması için yalvaran son kişi değilim. Diğerleri, daha önce söylenenleri tekrarlamak için ayağa kalkacak ve hala eksikse, yapılan açıklamalar için onay kazanacaktır. Yeryüzündeki hiçbir güç, zamanı geldiğinde gerçeğin yayılmasını engelleyemez, tıpkı gece bittiğinde güneşin dünyayı ışıkla yıkamasını hiçbir güç engelleyemez.

Açıkladığım şey hakkındaki hüküm, belirli bir ülkede şu anda yaşayan veya gelecekte yükselebilecek birkaç bilim insanının elinde değildir. Seçimle değil, kaderin emriyle ifşa ettiğimiz sır, zaman ve mekanla sınırlı değil, tüm dünyayı kaplıyor ve ırk için sonsuz bir değere sahip.

O halde, mesajınızı daha iyi anlamak için daha fazla zamana ihtiyaç olması sizi rahatsız etmiyor mu?

Hiç de bile. Yaptığım iddiada ve ortaya koyduğum gerçeğin neyle karşı karşıya olduğumu biliyorum. Sezgileri bu ifşayı kabul etmekte haklı olanların haklı çıkacağı gün gelecektir.

Lütfen bilinç durumunuzu anlatarak kapatır mısınız?

Neredeyse kırk yıldır, benim için sürekli bir şaşkınlık ve neşe kaynağı olan olağanüstü bir deneyim yaşıyorum. Bu deneyim, çocukken hatırlamaya başladığım günden otuz dördüncü yaşıma kadar hayattan tattığım hiçbir şeye benzemiyor. Bu güne kadar okuduğum hiçbir bilim, sanat ya da felsefe gibi değil. Bu deneyimin bir paralelini bulduğum tek insan sınıfı Doğu ve Batı mistikleridir, ama burada da çözmek için elimden gelenin en iyisini yapmaya çalıştığım farklılıklar var.

Bu deneyimi anlatırken, kullandığım her kelimeyi her zaman iyice tartıyorum, çünkü kendimi en katı gerçeği ifade etme konusunda ciddi bir yükümlülük altında hissediyorum. Dönüşümümün inanılmaz doğası, hayatımın her anını iki dünyada yaşıyor olmamda yatıyor. Biri, hepimizin birlikte paylaştığı duyusal dünyadır - görme, dokunma, koku alma, tat alma,

ve ses. Bu dünyaya tepkilerim diğer insanlarla aynı. Diğerleri ise ilk kez 1937'de girdiğim ve bildiğim kadarıyla tek başıma ya da belki de tanımadığım çok az kişiyle paylaştığım inanılmaz bir duyular üstü dünya. Bunu tekillik iddiasında bulunmak için söylemiyorum, sadece bir gerçeğin ifadesi olarak söylüyorum, çünkü bugüne kadar aynı özelliği iddia eden herhangi bir kişiye rastlamadım.

Uyanık olduğum saatlerde, yalnızca içimde değil, tüm görüş alanımı kaplayan parlak bir parıltının her zaman bilincindeyim. Kelimenin tam anlamıyla bir ışık dünyasında yaşıyorum. Sanki içimde bir ışık yanıyor, beni o kadar güzel ve büyüleyici bir parlaklıkla dolduruyor ki dikkatimi tekrar tekrar ona çekiyorum. Aslında, şu anda algımın normal halidir. Hem içeride hem de dışarıda ışık ve kulaklarımda belirgin bir müzik, dönüştürülmüş varlığımın iki belirgin özelliğidir. Sanki içimde, büyüleyici, ışıltılı ve melodik bir dünyada yaşıyorum. Onun büyüüne dair bir his her zaman bende mevcuttur.

Tanrı'yı gördüğümü iddia etmiyorum ama hem içimde hem de dışımda Yaşayan bir Parlaklığın bilincindeyim. Başka bir deyişle, daha önce olmayan yeni bir algılama gücü kazandım. Aydınlik benim uyanma saatimle bitmiyor. Rüyalarımda bile devam ediyor. Varlığın her durumunda - yemek, içmek, konuşmak, çalışmak, gülmek, yas tutmak, yürümek veya uyumak - her zaman coşkulu bir ışık dünyasında yaşıyorum. İçimdeki benliğin veya gözlemcinin bir değişim yaşadığı ve her zaman çekici bir ışık kılıfına sarılmış yeni bir varlığın doğduğu açıktır.

Eğer deneyimim yalnızca parlaklık durumuyla sınırlı olsaydı, büyük ihtimalle sırrı kendime saklardım ve onu, dikkati hak eden istisnai bir şey olarak her yerde ifşa etmezdim. Ancak bu içsel ışıltıya başka, daha da şaşırtıcı bir özellik eşlik ediyor. Hem içeride hem de dışarıda algıladığım büyüleyici ışık canlıdır. Yaşam ve zeka ile titreşir. Sanki içimdeki kendi küçük bilinç havuzumu ve dışarıdaki duyularımla algıladığım tüm evreni kaplayan sonsuz bir Farkındalık Okyanusu gibidir.

Bunu yapmak istesem de, deneyiminin bu yönünün net bir resmini çizmek benim için son derece zor. Benim için evren canlıdır; Hissedebildiğim ama asla kavrayamadığım muazzam bir Zeka arkamda beliriyor

evrendeki her nesne ve her olay, bir dağ gibi sessiz, dingin, dingin ve hareketsizdir. Bu şaşırtıcı bir gösteri.

Hiçbir şey bana, dünyada şimdiye kadar uygulanan her ruhsal ve okült disiplinin amacı olan beyin Tapınağı ve içindeki İlahi Işığın içsel keşfine yönelik büyük bir ilgi dalgasının başladığını görmekten daha büyük bir mutluluk veremezdi. Benim duam, ilişkilendirdiğim olgunun büyüklüğü ve ırk için en büyük önemi göz önüne alındığında, konu, önemsiz şeyler üzerinde anlamsız bir tartışma konusu olmayabilir, ancak sağlıklı bir düşünmeyi talep eden ayık bir düşünme ve verimli bir tartışma için bir konu olabilir. aklın her iki tarafta egzersizi.

Dikkati yeni bir çalışma konusuna yönlendirmek, başarılması zor bir iştir. Bu durumda, zihin çalışması için kullanılan mevcut yöntemlerden ayrılmayı içerdiği için daha fazladır. Ancak her zaman, yeni fikre sezgisel olarak çekilen ve önemine ikna olan, hayatlarını, zamanlarını, yeteneklerini ve kaynaklarını Gerçeği bulmak ve yaymak için adayan cesur erkekler ve kadınlar vardır. Bu nadir hayırseverler sınıfının asil çabası ve kahramanca fedakarlığı sayesinde ırk bugüne kadar ilerledi ve gelecek çağlarda da ilerlemeye devam edecek.

BÖLÜM IV

Kundalini Hareket Halinde

Kundalini Yoga ve Yogilerden Mizahlar

Kundalini Üzerine Düşünceler

SWAMI SIVANANDA RADHA

Swami Sivananda Radha (1911-1995), birçoğu yoga alanında klasikler haline gelen ondan fazla kitabın saygın bir yazarıdır. Işık ve Titreşim: Bilinç, Tasavvuf ve Yoganın Doruk Noktası; Batı için Kundalini Yoga; Karakter Geliştirme Vakfı, Cesaret, ve Farkındalık; ve Hatha Yoga: Gizli Dil.

Batı için Kundalini Yoga Swami Radha'nın en ünlü kitaplarından sadece biri değil, türünün ilk kitaplarından biriydi. İçinde, kundalini arayışıyla ilgili olarak "karakter oluşturma, cesaret ve farkındalık için bir temel" alt başlığında adlandırdığı şeyi tanıttı. Swami Radha, yirmi beş yılı aşkın bir süredir kundalini arayanlar için bir bilgi kaynağı olmuştur ve aşağıdaki kısa alıntıda, Batı için Kundalini Yoga, bu enerjik uyanışla birlikte gelen "farkındalık ateşi, bilgelik ateşi" dediği şeyi tartışır. Ayrıca şu soruları da yanıtlıyor: Kundalini enerjisi sekse düşkünlüğü teşvik ediyor mu? Psişik enerji kundalini midir? Kundalini kendini yüksek benliğe nasıl duyurur?

Saddasiva'nın boynundaki yılan ve elindeki trident, Kundalini enerjisinin olası hareketini ilk kez gösteriyor. Kundalini'nin de simgesi olan O'nun tuttuğu ateş, bize "bilgeliliğin ateşinde cehalet yakıldığını" hatırlatır. O halde Kundalini Ateşi böyledir. Hayatın yeni bir anlam kazanması ve önceki tüm kavramların yakılması için cehaleti yakan bir farkındalık ateşidir. Bireyi alt üst eder, yeni bir varlığa dönüştürür. Bazı Kutsal Yazılar yeni bir giysi giymekten bahseder. Diğerleri, İlahi Işık tarafından dokunulmaktan veya İlahi Anne'nin Kendisini ihtişam içinde ifşa etmesinden bahseder. Bu deneyim, çok ince ayrıntılara sahip bir karmaşıklık olabilir veya adayı aniden panoramik bir Işık Görüntüsüne sürükleyerek, onu alçalmış ve huşu içinde bırakabilir. Hiç bir kelime yok.

Önceki çakraların karakter yapısının neden bu kadar önemli olduğu şimdi ortaya çıkıyor. Erken aşamalarda, adayın gelişimi bir farkındalık ve herhangi bir duygusal rahatsızlık olmadan bırakılabilecek bu kavramları terk etme meselesidir. Bu ilk farkındalık hali, adayın

daha karmaşık ve derinlere kök salmış inançları tanımak ve bunlarla başa çıkmak, öyle bir serbest bırakma hissi getirebilir ki, belirli psişik tezahürlerin ortaya çıkmasına neden olabilir. Bu Kundalini değil. Bunun anlamı, günlük hayatta var olan duyularla baş etmede daha becerikli hale geldiğimizdir. Örnek olarak, biraz Volkswagen sürersem ve sonra bir Lincoln alırsam, küçük Volkswagen'imle kendimi çok rahat hissetsem de, şimdi direksiyon, park, hız, boyut vb. için ayarlamalar yapmam gerekecek. büyük yeni araba. Ama manevra yapmayı öğrendiğimde, çok daha güçlü ve kaliteli bir aracın kontrolü bende olacak.

Bu tür bir kontrolü sağlamak için zihnin açıklığa kavuşturulması gereklidir. Bu kitaptaki alıştırmaları kabul ederek, adayın kaygı duymadan gelen herhangi bir deneyimle başa çıkmasını sağlayacak beceri ve farkındalık oluşturulacaktır.

Kundalini'nin peşinde koşan gerçek bir guru, yalnızca bir alanda gelişmeye karşı uyarıda bulunacaktır. Başka bir deyişle, eğer akıl, duyular ve özellikle duygular pahasına geliştirilmişse, en büyük akıl bile, duyguların çarptığındaki etkilerini kaldıramayacaktır. Bu nedenle vurgu, tüm duyu algılarının kontrol istasyonunda operatör olan zihne özellikle dikkat edilerek, beş duyunun eşit gelişimi üzerindedir.

Yüksek Benlik, rüyalarda Kundalini enerjisinin bu karışmasını önceden haber verebilir veya işaret edebilir. Bu nedenle, rüyaları dikkatle izlemek ve onları not etmede tutarlı olmak bir kez daha vurgulanmaktadır. Bir rüyanın mesajını anlayamayabiliriz, ancak Yüksek Benlik enerjisini ve bilgeliğini Evrensel Zekadan alır ve sahip olmamızı istediği mesajı göndermenin başka yollarını ve araçlarını bulacaktır. Mesajın kaçırılmaması için rüyalara ve tüm içgörülere çok dikkat etmeliyiz.

Kundalini enerjisi harekete geçtiğinde, vücutta gerçekten bir sıcaklık değişikliği olur, ancak durumun böyle olduğu durumlar olmasına rağmen, yüksek ateş veya doğal olmayan vücut ısısı gibi değildir. Her şey yapılan hazırlıklara bağlıdır. Pek çok zihinsel akrobasi, zihnin eğitimi, zihni ve duyuları olduğu kadar merkezi sinir sistemini de bu inanılmaz gerçeklerle başa çıkabilecek hale getirmek için gereklidir.

Soru, bir psişğin aldığı bilgi kaynağının olup olmadığıdır.

Kundalini enerjisidir. Bu, ancak "Kundalini" terimi tüm yaşamı ifade etmek için kullanılsaydı doğru olurdu. O zaman, farkında olmama düzeyinde bile işleyen Kundalini olurdu, bu da Kundalini'yi her bireyin içindeki gizli bir güç olarak ya da eski metinlerin dediği gibi "sarılmış yılan" olarak anlamayı zorlaştırırdı. Psişik enerjinin tezahürüne ve ruhsal deneyimlere ulaşmak için yapılan birçok alıştırma, psişik olanın yalnızca kendi duyularının ve zihninin gelişimi alanında işlev görebileceğini göstermektedir. Yani, yine sonuca varıyoruz, bu Kundalini değil.

Meditasyon halindeyken ışıklar yaşamak Kundalini değildir, doğru yolda olduğumuza dair bir teşvik olarak alınabilir. Bu deneyimler, herkesin içindeki potansiyelin ortaya çıkmasına yönelik gelişimin göstergeleri oldukları için dikkatle gözlemlenmelidir.

Kundalini ile ilgili birçok düşünce okulu, açıklama yapmaktan çok kafa karışıklığına neden oluyor. Ancak, Kundalini her birinin temel enerjisidir ve bu bilinç durumuna ulaşmanın yolu önemsizdir. Bir yol seçildikten sonra süreç önem kazanır ve ortaya konulan adımlar dikkatle takip edilmelidir.

Tek başına seçilen herhangi bir yoga, bütünden bir parça almaktır ve her parçada olduğu gibi eksiktir. Kundalini Yoga öğreten bazılarının Kamasutra'nın amacı olduğu iddia edilen cinsel düşkünlüğe teşvik, çok güzel ve hassas bir şekilde dengelenmiş bir sistemden küçük bir ayrıntıyı söküp onu bir bütün olarak ele almak anlamına geldiği için pişman olunmalıdır. Kundalini enerjisinin teşvik ettiği şey sekse düşkünlük değildir. Seks ne kadar güzel olursa olsun, daha yüksek bir bilinç durumuna kapı açmaz. Öyle olsaydı, cinsel aşırılıklara inanan insanların çoğu aydınlanmayı başarırdı.

Brahmacarya'nın ruhsal gelişimde oynadığı rol, parayı ruhsal gücün ve onun tezahür etmesi umulan bir sembolü olarak kullanırsak daha kolay anlaşılabilir. Enerjiyi genellikle parayı dağıttığımız gibi dağıtırız ve büyük bir proje ancak ikisinden de büyük miktarda bir arada tutularak gerçekleştirilebilir.

Kundalini, adayın kendi doğal eğilimlerine göre takip edilmelidir. Tüm temeller tamamlandığında, kalite sağlandığında

Kendisi insan potansiyelinin bir gelişimi olan yaşamın diğer yönlerine getirildiğinde ve yan faydalardan vazgeçildiğinde (psişik tezahürler), Kundalini güvenli bir şekilde uyandırıldığı için kıpırdamaya başlayacaktır. Egzersizleri yapma sürecinde, arzuların kontrolü ve tüm duyu algıları arttı, iç güvenlik gelişti ve bu nedenle Kundalini'nin uyanışı korkutucu değil, keyifli bir deneyim olacak.

Pek çok kültürün mitolojisi, yalnızca yaşamın amacını değil, bu Tanrı/Enerjinin ne olduğunu da gayretle açıklamaya çalışmıştır. Modern bilim adamları bunu sorgulamaya devam ediyor ve her biri için cevap farklı şekilde ifade ediliyor. İnsan zihni Kozmik Enerjinin ne olduğunu belirleyemez; sadece tezahürünü inceleyebilir. Bu tezahür kendi içinde meydana getirilebilir ve orada incelenebilir. Enerji her ne ise—sadece Kendini açığa vurabilir.

*Güneşin ışığı her şeyi açığa vurur ama
güneşin ışığı sadece kendini açığa vurabilir.*

IŞIK ÜZERİNDE MEDİTASYON

Rahat bir pozisyonda veya herhangi bir yoga duruşunda, ancak ayak bileklerinizi çapraz olacak şekilde oturun. Gözlerinizi kapat, onları kaşların arasındaki boşluğa odakla. Vücudunuz sakinleşene kadar başlamayın (belki biraz pranayama yardımıyla).

Önceki bölümlerde, omurga bilincine sahip olmanın gerekliliğinin farkına vardınız. Omurganızı hissedin ve onu düzeltirken, omurun üzerine omur koyarak, omurganızın tabanında bir Lotus tomurcuğunun yavaşça açıldığını ve bir çiy damlası gibi, ondan yavaşça çıkan küçük bir Işık noktasının ... tam merkezde yüzdüğünü görün. omurganın o oyuk kısmında, yukarı ve yukarı ve yukarı, diğer Lotusların ilgili yerlerinden geçerek, sonunda omurganın kafayla birleştiği yere doğru yüzer ... ve yumuşak bir eğride (bir çobanın eğrisi gibi) Bu minik Işık noktası, hipofiz ve epifiz bezi üzerinde yüzer. Zihninizin gözünde, beyin maddesini aydınlatan, tekrar Işığın tam noktası haline gelen ve aynı şekilde geriye doğru seyahat eden, nazik eğriyi yapan bir Işık parıltısını görün. omurgayla buluşur ve omurga çukurunun tam ortasında nazikçe ve yavaşça yüzer, tüm Lotuslardan geçerek ilkinde kadar iner. O Lotus'un merkezine dokunduğunda,

dört yaprak sanki çok değerli bir şeyi korumak için birbirine yakın. Sessiz kalın ve ortaya çıkmak isteyebileceğiniz hassas sezgisel algı ne olursa olsun size gelmesine izin verin. Hadi olsun. Belirli bir şey olmazsa, bu da iyidir. Kendinizi o güzel derin huzur ve uyum duygusuna bırakın.

Bu egzersizi günde bir defadan fazla yapmayın. Bu, Lotus'ların zorla açılmasını önleyecektir. Kundalini enerjisinin ortaya çıkma deneyimi, sizi asla üzmeyecek veya herhangi bir endişeye sürüklemeyecek kadar nazikçe, çok küçük adımlarla gerçekleşebilir. Ayrıca, konsantre olma yeteneğine ulaşmak ve aynı zamanda hem çok uyanık hem de çok rahat olmak zaman alır. Sabır ve azim, talimatlar verildiği gibi takip edilirse, İlahi olanı bilme hissi veren çok güzel bir deneyim olabilecek bir gelişmeye yol açacaktır. Din açısından, tüm azizlerin 304'e insanın Tanrı'ya komuta edemeyeceğini söylediğini hatırlayalım. En Yüksek Olan'ın peşinden gitmek için alçakgönüllülükle beklemeyi öğrenmemiz gerekebilir.

Kalp

SWAMI SIVANANDA RADHA

Aşağıdaki yazı bir alıntıdır Işık ve Titreşim: Bilinç, Tasavvuf ve Yoganın Doruk Noktası, Swami Radha'nın kalp, zihin ve kundalini üzerine bir meditasyonu paylaştığı. İçinde şu gibi sorular soruyor: İçinizdeki guru nedir? İçindeki ışık nedir? Aklın potansiyeli nedir?

Kalp, Işık ve Bilinç okyanusunu sembolize eder. Kalp, ruhsal varlığın merkezi için semboliktir - sınırsız şefkat ve aklın ötesinde bilgi. Kalp ilham verir ve sevginin sembolüdür, ancak ilahi kaynakla mümkün olan koşulsuz sevgidir.

Aklın bilgisi ile Kalbin bilgisi arasında fark vardır. Zihinsel akrobasi, zihni daha esnek hale getirebilir ve onu, aslında yalnızca görüşler olan yerleşik algılar ve anlamlar hapsinden dışarı sıçramaya hazırlayabilir. Kalbin akrobasi yapmasına gerek yoktur. Kalp sınırsızdır.

Merhamet, insan hapsi içinde bile sınırsızdır. Ama bazen o sınırsız gücü ancak onu kişileştirirsek anlayabiliriz, yani anlamadığımız Enerjiyi bir şekle ve forma sokup ona bir isim vererek sınırlamak demektir. O zaman Kalbin yolu zihin için daha anlaşılır hale gelir ve bireyler olarak bizim için daha erişilebilir hale gelir. Bir yakınlık duygusu elde ederiz.

İlahi olanı kişiselleştirerek, reenkarnasyondaki şefkati anlayabiliriz. İyi bir baba veya anne gibi, Tanrı çocuğuna şöyle der: "Bu yanlış. Bir daha yapmamalısın. Sana bir şans daha vereceğim." Bir şans daha verilmesi, muhtemelen şefkatin en yüksek ifadesidir. Bize defalarca, defalarca şans verilebilir. Kaç ömür? Bu, ilahi şefkate verdiğimiz tepkiye ve farkındalığı artırmaya, anlayış Işığını artırmaya ve böylece kendi içimizde bir Işık kaynağı yaratmaya ve bu kaynağı daha fazla Işık çekmek için bir mıknatıs haline getirmeye istekli olmamıza bağlıdır. Bana göre ilahi aşkın delili

özellikle ilahi yasaya karşı çıktıysak, hataları düzeltmek ve düzeltmek için bu şans verildi. Tüm hatalarımızı bir yaşamda bile anlayamayabiliriz.

Kundalini sembolizminde küçük bir nilüfer vardır.*kalpataru*,veya Kalp Nilüferinin altındaki Dilek Ağacı. İçimizdeki İlahi olanı ve zihnin gizemlerini ve müthiş güçlerini keşfetme sürecinin simgesidir. Belki de sadece belirli bir gelişme aşamasına ulaştığımızda daha büyük bilgeliği bilmek isteriz. Bu bilme arzusu, diğer herhangi bir arzu gibi, kalıcı bir güçtür - bu arzunun gerçekleşmesini elde edene kadar devam etmeliyiz. Ancak bu tür bir arzu kendini hızlı bir şekilde yerine getirmez. Çok ciddi olmalıyız. Bir dağa tırmanmak gibidir. Başladığımızda daha sık kamp yaparız. Zirveye yaklaştığımızda ve kendimizi fazladan bagajdan - denenmemiş inanç ve görüşlerden - kurtardığımızda çok daha hafif seyahat ediyoruz. Ancak son çıkış, tutunacak hiçbir şey olmadan dik kaya veya buz üzerinde olabilir.

Kalpte biriken titreşim gücünü anlamak için onu duygusal güçle karşılaştırın. İster bir ortak bulmak, ister banka soymak, ister bir ülkenin başkanı olmak olsun, duygusal güç, duygusal tatmin hedefine ulaşmak için bizi silahlarla donatır. Duygular bu kadar güç üretebiliyorsa, Kalbin gücünü hafife alamayız.

Kalbe, titreşen kozmik ritmin özünün simgesi olarak bakarsak -çünkü Kalbin kendi ritmi vardır- Kalpten birçok farklı tezahürün çıktığını görebiliriz. Bilginin bize yayıldığı kaynaklar vardır. Bu kaynaklardan bazıları kendi dışımızda aranmamalı, daha çok kendi Kalbimizde keşfedilmelidir.

İlahi olanı ritim olarak anlamak için, kendi nabız atan bilincinizin kozmik ritmini kişisel olarak deneyimlemeniz gerekir. Mantra pratiği, görselleştirme ve kişisel yansıma yoluyla, düşünceleriniz gerçekten canlı hale gelebilir. Bilinç canlandığında, tüm bedeninizde canlı olursunuz. İçinizde yeni bir varlığın olduğunu ve eski engellerin çoğunun öylece ortadan kalktığını hissedebilirsiniz.

İçimizdeki canlı, aktif Bilinç de algılanabilir mi?

özellikle şunu sormaya başladığımızda: İçinizdeki guru nedir? İçindeki Işık nedir? Doğuştan Buda nedir? İçinde Tanrı'nın krallığı nedir? Düşünmenin içimizde olduğunu nasıl bilebiliriz? Zihinsel akrobasi yapabilen, ancak bulgularını sürekli gözden geçirmek zorunda kalan akıl ile onu nasıl ayırt edebiliriz?

Ve eğer içimizdeki Işığın parlamasına izin verirse, o Işığı başkalarına da yayabilirsek, onlar da bize çekildiklerini hissedeceklerdir. Manevi düşüncemiz Bilincimizin bir parçası haline gelmelidir. Aksi takdirde, sadece entelektüel olarak zekiyizdir ve sonunda bizi daha da zırhlandıran ve Işığın gerçekten ortaya çıkmasını engelleyen kavramsallaştırmalar yaratırız.

Ritmî incelediğimizde hayatın düz bir çizgi değil, inişli çıkışlı bir dalga olduğunu görebiliriz. Ama yukarı veya aşağı olsun, yine de aynı yaşam Enerjisine sahiptir. İnsanlar olarak aşağıdan yukarıya doğru yükselmek için itici güce ihtiyacımız var. Otomatik olarak gerçekleşmez. Buna tutumumuz, duygularımız ve seçimlerimizle katkıda bulunmak zorundayız. Seçim gücü tam olarak tanınmalıdır.

Bazen her şey harika görüldüğünde ve mutluluğumuz başkaları tarafından tanındığında bir mutluluk dalgası olabilir. İçimizde bir Işık varsa, açıklayamasa da o Işığı ifade edeceğiz. Yine de hiçbir şey kalıcı değildir ve biz her zaman parlak Işıktayız. Bazen kendimizi ilahi Bilginin, ilahi titreşimin bu harika ışıltısına tekrar maruz bırakmadan önce dinlenmek, dengelemek için biraz gölgeye ihtiyaç duyarız, böylece Bilincimiz ilahi ritimle titreşir.

Pratik olarak konuşursak, dalganın çukurundayken büyük kararlar vermemek önemlidir. Tepeden farklı bir bakış açısına sahibiz ve varlığımızın alt akıntısının baskısı altında değiliz.

Fiziksel kalbin ritmik atışı, vücudun farklı bölgelerinde bir nabız olarak hissedilebilir. Zihinsel faaliyetimiz de bir tür nabız atışı olarak kabul edilebilir. Bedenin nabzından, Kalbin nabzından, zihninin nabzından bahsettiğimizde ne hisseder ve düşünüyoruz? Belli bir ruhsal farkındalık düzeyine ulaştığımızda veya hatta bu farkındalığa yeni sahip olmaya başladığımızda, yansıtmanın duygularımız üzerinde nasıl bir etkisi olur? Bu farkındalık günlük hayatımızda bizi ayakta tutacaktır. Zorunda. Biz

tüm görevleri, işlevleri ve sınırlı seçenekleriyle günlük yaşamımızı ruhsal farkındalığımızdan ayırmamalıdır. İlahi titreşimlerle nabızı atan Bilincin ışıltısına açık hale gelmek istiyorsak, ruhsal farkındalığı günlük yaşamımıza getirmeliyiz.

Bir dinden diğerine geçmemize gerek yok, bunun yerine Kalplerimizde tutulan karanlığı sevginin Işığına ve titreşimine çevirmeliyiz.

Öfkeli olabilecek duyguları kontrol etme mücadelesinde, Kalp bazen bir ölü yakma alanı olarak tanımlanır. Kalp, bencilliğin, nefretin, açgözlülüğün ve kıskançlığın yakıldığı yerdir, böylece Kalp Işıkla doldurulabilir. Gerçeği, yanılsamalarımızın küllerinde buluruz.

Kalpte, Işığın ortaya çıkmasını ve parlamasını engelleyen her şeyi feda ederiz. Bugün bile Hindistan'da yaşamın geçiciliği üzerine meditasyon yapmak için ölü yakma alanlarını ziyaret eden bazı yogiler var. Gurum beni ölü yakma yerine göndermedi, ölümlülüğüm üzerine düşünmemi istedi. Nehrin daha da daraldığı Ganj Nehri boyunca yürüdüğümde, kıyı boyunca birçok kafatası gördüm - bedenlerinin Ganj Ana'nın kutsal sularına iade edilmesini isteyen hacıların kalıntıları. Bana şunu düşündürdü: "Ya sahip olduğum tek hayat buysa? Şimdi, bu yaşamda özgür olabilmem için içimde neyin ölmesi gerekiyor?"

Kelimenin tam anlamıyla bir ceset üzerinde oturmak mutlaka aydınlanma getirmeyecektir. Ölmesi gerekenin kıskançlık, intikam, gurur, kibir, rekabet olduğunu anlamak daha derin düşünmeyi gerektirir. Bu kişilik özelliklerinin tümü ceset haline gelmelidir. O zaman İlahi Olan'ın yardımıyla anlayış Işığı ile görmeye başlayabilir ve bilgi Işığının ortaya çıkmasına izin verebiliriz.

Kalp, Tanrı aşkına bağlılıklarımızı kırdığımız ve kendi irademizden vazgeçme isteğini yarattığımız ölü yakma alanıdır. Aşk için yapamadıklarımızı, salt irademizle elde edemeyiz. Kalp, arzuları ve hayali ihtiyaçları yaktığımız -çoğunlukla gerçek olmayan ama zaten bildiğimiz yanılsamalar bizi tatmin etmeyecek- yaktığımız ölü yakma alanıdır. Bunlar tercihlerimiz, rahatlığımız, bazen varlığından bile haberdar olmadığımız takıntılarımızdır.

Eğer gönüllü olarak gitmelerine izin vermezsek, İlahi Olan her halükarda belki de engelleri yok eden Siva şeklinde gelecek ve onları yakacaktır. Ya da en sevdiğimiz şeyi çalacak olan tereyağı hırsız Krişna olarak, “Hayır, Kalbini koyman gereken yer burası değil” der gibi. Bir şeyler zorla elimizden alındığında, daha net bakmaya başlamanın bir işareti olmalı.

Rahatlığımızdan fedakarlık ettiğimizde, rahatlıktan bağımsız hale gelebiliriz ve artık ona olan ihtiyacımızla sınırlı kalmayız. Fikirlerimizi feda ettiğimizde, onların zaten doğru olmadığını görebiliriz. “Güvenliğimiz” dediğimiz şeyi feda ettiğimizde – ki buna daha yakından bakarsanız, gerçek güvenlik olmayabilir. — Kurtuluşa götüren güçlü bir Enerjiyi serbest bırakabiliriz.

Bencilliğin hapsedilmesinden ve kısıtlanmasından gerçekten özgürleşmek ne anlama gelirdi? Özgürce koşturaya bırakılırsa bize zulmeden bencillik değil midir? Bencillik ve bencillik yaygınlaştığında ortaya çıkan mutsuzluğu ve yok edilmiş ilişkileri düşünün. Ondan iyi bir şey gelmez. Yine de birçok insan güvenliğinin istediklerini elde etmek olduğuna inanıyor. Kalbin yakıldığı yerde bencilliği yaktığımızda, kendimizi özgür bırakır ve gerçekten insan olma sürecini harekete geçiririz.

Bu nedenle, güvenliğiniz olduğuna dair yanlış inançla sıkıca tutunduğunuz her şeyi feda etmekten çekinmeyin. O değil. Gerçek güvenlik, bizimle ilgilenebilecek kendimizden daha büyük bir gücün olduğunun farkına varmaktır. Kendi evrimimizi ve yol boyunca neredeyse adım adım nasıl bakıldığımızı görmemiz gerekiyor. Önemli olan, hayata geri verme taahhüdünü ve hayatın bize ne kadar çok nimet verdiğini görme isteğini geliştirmektir.

Teslimiyet pratiği, ilahi sevgi karşılığında sınırlı anlayışımızı ve sınırlı sevgimizi İlahi Olan'a sunmak anlamına gelir.

Işığın yolu Kalbin yoludur. Kalbe Işık getiren sadece sevgi olabilir. Başka ne olabilir? Herkesi sevemeyeceğimizi hissedebiliriz, ancak başkalarını, özellikle de bize en büyük sorunları verenleri anlamaya çalışabiliriz. Anlamayı isteyerek, o kişiye karşı çok farklı bir tutum besleriz.

Hangi yolda olursak olalım, Işığın küçük bir ışık da olsa Kalbimizde taşınması zorundayız. Küçük bir mum bütün bir odayı aydınlatabilir. alevden

sadece bir mumdan veya bir kibritin hızlı alevlenmesinden bile, artık tamamen karanlık yoktur. Aynı şekilde, yükselmiş veya ilham almış hissedebiliriz, ancak bu duygu kısa sürede kaybolur. Yine de o Işık anından itibaren yeni bir şey görebilir ve karanlık ile parlak bir içgörü parıltısı arasındaki farkı deneyimleyebiliriz.

İçimizde hangi Işık varsa, o kor parçasını gerçek bir aleve dönüşene kadar havalandırmalıyız. Genellikle yoga yoluna Karma Yoga ile başlarız.

— özverili hizmet — arınma için. Bu yol, Kalbin Işığına ve Işık ve sevgi alevini tutuşturmaya götürür. Bu içsel Işığı korumalıyız ve kimsenin onu söndürmesine veya ona zarar vermesine izin vermemeliyiz. Kalbimizdeki Işığın yanı sıra zihnimizdeki Işığın koruyucularıyız.

Hristiyan geleneğinde Kutsal Ruh, Kalbin Işığıdır. Ve bizi Tanrı'nın suretinde bir yaratık yapan nedir? İlahi sevgi ve bizi küçük bencilliklerimizin ve günlük kaygılarımızın ötesine, kanıtlanmamış inançlar, yükümlülükler ve fikirler aracılığıyla kendimize koyduğumuz sınırların ötesine taşıyan genişlemiş Bilinç.

Özgürlük çok kırılgandır, amacı bağılılıklardan ve arzulardan kurtulmak olan feragat edenin özgürlüğü bile. Özgürlük kırılgandır, ama en azından özgürlük var. Işık yolu, Kurtuluş yoludur. Ama deney yapmalıyız, ilk etapta bizi yaratan Gücün gerçekten bizimle ilgilenip ilgilenmeyeceğini bilmek için geleneklerden kopmak için savaşa girmeliyiz. İnsanlara kendilerini kanıtlama şansı vermezsek nasıl hareket edecekleri konusunda gerçeği bilemeyiz. Tanrısal'a bir şans vermezsek, Tanrısal'ı asla bilemeyiz.

En Yüksek'i hedefliyorsak, bu kolay değildir. Yüksek Bilincin elmasını istiyorsak, bunun bedeli var. Birçok farklı pırlanta vardır, ancak en pahalısı berrak su pırlantasıdır. Kusurları yoktur. Bijuteri de parıltıyor ama bunun gerçek olmadığını biliyorsunuz. Işığı her yönüyle yansıtan gerçek pırlantaya sahip olabiliyorsanız, neden daha azıyla yetinelim? En Yüksek'i hedefleyin. En büyük Işık için gidin. Kendiniz Işık olun ve Işığı başkalarına getirin.

Kalbin yolu Işık yoludur, sevginin Işığı ve anlayışın Işığıdır. Hiçbir şey daha önemli değil. Mükemmellik sizin bireyselliğinizdir,

Seçtiğiniz isim ve formda veya Işık olarak, İlahi Olan ile kişisel ilişki. Işığ
İlahi olanın sembolü olarak seçerseniz, Işığ ilk aşkınız kadar içten,
derinden ve yoğun bir şekilde sevmelisiniz. O senin tek gerçek aşkın.

Varlığınızın Kundalini Yoga'nın Gücüyle Çalışmasına İzin Verin ve Meditasyon

GÜRMUHKAUR KHALSA

Kundalini yoga öğretmeni ve Golden Bridge, A Spiritual Village'ın kurucu ortağı ve yöneticisi olan Gurmukh Kaur Khalsa'ya, başkalarının ruhsal başarıyı bulmalarına yardımcı olmak için Yogi Bhajan tarafından kundalini yoganın yolu öğretildi. Dahil olmak üzere iki kitabın yazarı Sekiz İnsan Yeteneği: İçinizdeki Doğal Huzur Dengesini Geri Kazanmanın Yogik Yolu, özellikle Kova Çağına girdiğimiz bu kritik zamanda, kundalini yoganın tüm yoga uygulamalarının en güçlüsü olduğuna inandığını paylaşıyor. Aşağıdaki denemede soruları yanıtlıyor: Kadınlar, evrenin enerjisini somutlaştırmak için benzersiz bir şekilde konumlandırılmış mı? Kadın enerjisinin nihai potansiyeli nedir?

Bugünlerde o kadar çok yoga formu var ki, kundalini yogayı diğer formlardan bu kadar özel ve farklı kılan şeyin ne olduğunu sorabilirsiniz. Birisi size tüm yogaların sadece bir grup egzersiz olduğunu söyleyebilir, ancak bu doğru değil. Bir kişi kundalini yoga ve meditasyon uyguladığında gerçekleşen gerçekten büyümlü bir şey var. Bunun nedeni, tüm evrenin dürtüsünün kundalini'nin gücü tarafından yönetilmesi ve bu mistik bilimi uygulayan kişinin bu enerjiden faydalanabilmesidir. İnsanlar, kendi kutsal güçleri uyandığında ve evrenin kutsal gücüyle birleştğinde birçok aydınlatıcı deneyim bildirirler. Kundalini yoganın harekete geçirdiği geniş kapsamlı güç nedeniyle, sizi genç tutabilir ve daha uzun yaşamanıza yardımcı olabilir.

Bize evrensel zamanın dört ana aşamadan geçtiği söylendi: Altın Çağ, Gümüş Çağ, Tunç Çağı ve son olarak Demir Çağı. Şu anda Demir Çağındayız ve bir kez daha Altın Çağ'a doğru ilerliyoruz.

Uzun zaman önce Altın Çağ'da insanlar açık ve uyanıktı ve barış hakimdi. Altın Çağın bilgeleri, azizleri ve ustaları gelecekte neyin geleceğini bilerek bize bir miras bıraktı: kundalini yoga ve meditasyon. Binlerce yıl boyunca bu uygulamalar uzak tutuldu.

genel nüfustan, kundalini yoga ustası Yogi Bhajan, 1960'larda Amerika Birleşik Devletleri'ne gelip halka açık bir şekilde öğretilene kadar.

Bu noktada dünyaya, evrene ve kendilerine manevi bir bakış açısı özlemi çeken pek çok genç vardı. Yogi Bhajan bunu fark etti ve bu "arayanlara" kundalini yoga bilimini ve sanatını öğretmeye başladı ve onların büyüdüklerinden daha özgür bir bakış açısı keşfetmelerine yardımcı oldu. O grubun içinde olduğum için şanslıydım ve öğretmenimin bana olan sevgisi ve şefkati sayesinde büyük bir hızla büyüdüm. Onun fedakarlığı sayesinde, bana sunulan zorlukların üzerine çıkarak bu gezegende gezinebiliyorum ve başkalarına da aynısını yapmayı öğretebilirim. Böyle büyük bir ruhun ayaklarında ders çalışabildiğim için kendimi çok şanslı hissediyorum. Ayrıca, bu gezegeni yükseltmeye yardımcı olmak için başkalarıyla çalışma ayrıcalığına sahip olduğum için minnettarım.

Yogi Bhajan bize kundalini yoga ve meditasyonun aslında bizim için Balık Çağından Kova Çağına geçmemize yardımcı olmak için olduğunu söyledi. Bu bilimin bizi uyandıracaklarını ve gelişimin bir sonraki aşamasına geçmemize yardımcı olacağını biliyordu. Artık gelişme vaktimiz geldi. Tıpkı biz insanlar bir zamanlar maymun benzeri yaratıklardan evrimleştiğimiz gibi, şimdi bir sonraki farkındalık aşamamıza evrimleşmenin eşiğindeyiz. Tanrı'nın ruhuyla karışıp birleşirken ruhlarımızın çözülüşünü deneyimlemek için bu en güçlü ve kutsal araçla donatıldık.

İnsan vücudunun içinde birçok kişinin farkında olmadığı bütün sistemler vardır. Biz büyürken kimse bize bu şeyleri öğretmedi. Her insan vücudu bir dizi *çakralar*, veya omurganın tabanından başın tepesine kadar çeşitli noktalarda bulunan enerji merkezleri. Kundalini yoga ve meditasyon pratiğine başladığınızda, bu çakralar şarj olur ve yeni ve daha hızlı bir frekansta titreşmeye başlar. Yogi Bhajan bize, "Kundalini bu nilüferlere dokunduğunda, nasıl açıldıklarına bakın" dedi.

Ayrıca bize sadece tek bir fiziksel bedenimiz olduğu öğretildi, ama gerçekte on tane var, dokuz tanesi fiziksel bedeni incelikte çevreliyor. Kendi içsel Kundalini gücümüz, *kriyalar* (egzersiz setleri) ve meditasyonlar, farklı bedenlerimiz içlerinden geçen yeni yaşam ipleriyle beslenir. Onları şu şekilde görmeye başlamak aslında mümkündür.

farkındalığımızı geliştiriyoruz.

Bedenlerimizden biri olan aura, insanlığın duyarlılığı geliştikçe evde kullanılan bir kelime haline geldi. Bir "aura"nın ne olduğu konusunda tam bir anlayışa sahip olmayabilirsiniz, ancak belli bir seviyede, bilirsiniz. Birinin pozitif enerji yaydığını ve "iyi bir aura"ya sahip olduğunu içgüdüsel olarak hissedebilirsiniz. Kundalini yoga setlerimizin ve meditasyonlarımızın çoğu aura üzerinde çalışır. Bu uygulama sayesinde, büyük miktarda enerji ile beslenir, genişlemesine ve yayılmasına izin verir.

Neden bazı insanlar çok şanslı? Ve neden bir insan diğerinden daha parlak ve çekici görünüyor? Bunların çoğu, o kişinin vücudundan ve onun aurasına yayılan daha yüksek enerji frekansına akredite edilebilir. Gerçekten güçlü ve iyi gelişmiş bir aurik frekans, fırsatları bize çeker. Yoga öğretilerinde, hayatta bir şeye ihtiyacınız olduğunda, onları elde etmenin iki yolu olduğu söylenir: bir plan yapıp onların peşinden gidebilir ya da oturup titreşebilir ve "her şeyin size gelmesine izin verebilirsiniz". Bu, birçok düzeyde başarının sırlarından biridir.

Güçlü bir aura aynı zamanda koruyucu kalkanınız olur. Etrafınızdaki bu parlaklık o kadar güçlü dürtülerle titreşebilir ki, doğrudan evrensel dürtüye bağlanır. Ama tıpkı fiziksel bedenlerimizi temizlediğimiz gibi, eski düşünce ve duygu kalıplarının temizlenmesi için auralarımızın ve zihinlerimizin de her gün temizlenmesi gerekir. Zihninizi sonsuzluğa bağladığınızda, eski, yararsız ve acı veren anılar meditasyon yoluyla yavaş yavaş çözülebilir. Bu nedenle, insanların bu uygulama aracılığıyla "karmalarınızı temizleyebileceğinizi" söylediklerini duyabilirsiniz. Geldiğimiz ilahi ışığa yeniden bağlanmaktan başka bir şey yapmıyoruz.

İnsanlar olarak korunmaya ihtiyacımız var. Korumaya ihtiyacımız var. Bu ne koruma? Varlığımızın çalışması, auralarımızın aktive olması ve hassas olması için ihtiyacımız var. O zaman, sezgisel bir anlayış derhal bilgimizin bir parçası haline gelir. Kundalini'nin güzelliği budur: bize gelişmiş sezginin korunmasını sağlar. Ve sezgi olmadan, dikiz veya yan aynaları olmayan bir araba kullanıyormuşuz gibi; bir yönü görebiliriz ama diğer yönlerde körüz. Kundalini'nin ortaya çıkışı, ihtiyacımız olan sezgiyi geliştirerek bizi korur.

Kova Çağına giriyoruz ve 2012 yılının işaret ettiği yeni bir çağın uyanışına yaklaşıyoruz. İnsanlığın çoğunda evrimsel bir sıçrama yaşanıyor. Bu yoga biçimini uzun yıllardır araştırıyorum ve daha önce öğrencilerin değiştiğini, geliştiğini ve son zamanlardaki kadar derin deneyimler yaşadığını görmemiştim. Tüm güvenle, bu evrimin önümüzdeki birkaç yıl içinde hız kazanacağını güvenle söyleyebilirim.

Yogamızı yapmaya ve mantraları söylemeye devam ettikçe ve genişlemiş benliğimizin deneyimine daha derine inmeyi taahhüt ettikçe, etrafımızda bir şeyler olmaya başlar. İnsanlar bize çekilir ve bizimle ilişki kurmaya başlamak isterler çünkü kundalini açıldıkça aurayı geçer ve ışıyan bedeni (diğer bedenlerimizden birini) aydınlatmaya başlar. Bu beden yeni zenginlik, fırsatlar ve arkadaşlar getirebilir.

Bazen insanların kundalini gücünden “Shakti” gücü, kadınsı yaratıcı enerji olarak bahsettiğini duyabilirsiniz. Kundalini Yoga, evrenin bu kadın gücünü harekete geçiren birçok mantra ve meditasyon içerir. Alçakgönüllü, duacı bir tutum yarattığımızda, İlâhi Anne'nin gücüyle birleşiriz. Bu bağlanma yeteneği hem erkeklerde hem de kadınlarda bulunur ve bizleri neşe saçabilen ve mutluluk içinde yaşayabilen şefkatli insanlar yapan şeydir. Geçmişten bize düzeltilmesi gereken birçok zayıflık verildi. Ve bunun için Shakti enerjisine ihtiyacımız var.

Bir kadının, Tanrı'nın bu kadınsı yönü ile özellikle derin ve doğal bir bağı vardır ve buna sıklıkla Tanrı denir. *Adi Shakti*. Neden öyle? Her kadın İlâhi Anne'nin bir temsilcisidir; o, Tanrı'nın yaşayan lütfundan başka bir şey değildir. Yüce Allah'ın doğum yapması gerektiğinde, bir kadının rahminden gelmesi gerekir. Bir kadın, bir rahim, bir hamilelik, bir doğum tüm bu gezegeni göklere çıkarabilir. Bu nedenle, bir kadın duygusal olarak bir erkekten on altı kat daha güçlü, on altı kat daha sezgisel yaratılmıştır ve çevresindeki çevre üzerinde büyük bir etkisi vardır. Kadının gücü böyledir.

Bir kadının saf titreşimi, dünyadaki herhangi bir kişiye veya duruma şifa getirebilir. İlâhi mirasında yaşadığında, Tanrı'dan daha fazlası olur. O aslında Tanrı'nın yaratıcı bilinci olan Adi Shakti olur ve parlaklık ve şifa projeksiyonunu herkese ışınlatabilir. Bu yüzden evdeki bir kadın, orada yaşayan herkesin havasını belirler. Yaşadığı, nefes aldığı ve en yüksek zarif gücüyle yürüdüğü zaman, etrafındaki her şey

dönüştürülmüş. Bu zihin ve bilinç durumunda yaşayan bir kadın her şeyi yükseltebilir ve tezahür ettirebilir. Bir kadının kutsal dokunuşu tüm sıkıntıları refaha dönüştürebilir.

Bir kadının rolü Tanrı'ya ibadet etmek değildir; rolü, Tanrı'nın kendisi olmaktır. Onun birliği her kalbi etkileyebilir ve açabilir. Yogi Bhajan, kadınların gücü konusunda o kadar güçlü hissetti ki, sadece kadınlar için özel eğitimler verdi. Bize, “Dünyayı ayakta tutan kadının duasıdır” derdi. Bununla bilincini, yaşamını ve zihnini saf ve güçlü tutma sorumluluğu gelir. Kundalini yoga geleneğinde, bir kadının ya hayatındaki Adi Shakti olarak varlığını yaşadığı ya da yere düştüğü söylenir. Arası neredeyse yok. Onun enerjisi, bir erkeğin her büyük eyleminin arkasındaki yaratıcılığın kaynağıdır. Onun duaları gelecek yüzyıllar boyunca insanlığın lütfunu koruyabilir. Hele tarihin kadınlara saygı duyulmadığı bu dönemde, bir kadın kendi zihinsel saflığını büyük bir titizlikle korumalı ve korumalıdır.

Kova Çağı'na girerken, birçok insan değişen zamanlar tarafından zorlanacak. İnsanlığın lütfunu korumak için şimdi herkesin dualarına ihtiyaç var. Masum, içten projeksiyonlarımızdan herkes için barış ve refah ortamları yaratabiliriz. Bu, evrenin genişlemiş bilinciyle bağlantı kuran parlak aurik alanımızı görselleştirdiğimiz bir zaman olsun. O zaman herkese dokunmasına izin verin, hepsini kaplayın, hepsini bağışlayın ve hepsini barışla lütfedin. Kundalini yoga ve meditasyon pratiği yoluyla, varlığımızın çalışmasına nasıl izin vereceğimizi keşfettiğimiz bir zaman olsun.

Yogi Bhajan tarafından öğretilen Kundalini Yoga ve Meditasyon

İnsan Mükemmelliğine ve Dünyanın Susuzluğuna Çağdaş Bir Yaklaşım **Ruh**

GURUCHARAN SINGH KHALSA, Doktora

Gurucharan S. Khalsa, PhD, bir psikoterapist, öğretmen ve yazardır ve Yogi Bhajan tarafından öğretildiği şekliyle kundalini yoga konusunda dünya çapında tanınan bir uzmandır. Kundalini Araştırma Enstitüsü'nün eğitim direktörüdür, MIT ve Guadalajara Üniversitesi de dahil olmak üzere üniversitelerde ders vermiştir ve Harvard Üniversitesi ve diğer enstitülerdeki Psikoloji ve Sosyal Değişim merkezi ile işbirliği yapmıştır. Kendisi bir terapisttir ve kundalini yoga ve meditasyonun terapötik uygulamaları için programlar tasarlar. Aşağıdaki denemede kundalini'yi tanımlar ve onunla ilgili kişisel deneyimini tartışır. Ayrıca kundalini yogayı çevreleyen popüler mitleri ortadan kaldırıyor ve şu gibi soruları yanıtlıyor: Kundalini yoga zorlu mu yoksa tehlikeli mi? Kundalini'nin amacı psişik veya paranormal güçler kazanmak mı? Kundalini yoganın amacı nedir?

“Yoganın tüm dallarının amacı Kundalini'yi yükseltmek, mükemmelliğe sahip olabilmesi için varlığın uyuyan gücünü yükseltmektir.”

— Yogi Bhajan

Farkında, güçlü, pratik ve sezgisel olmak istediğimizde, varlığımızdaki kundalini'yi uyandırırız. Herhangi bir engelden geçmenin yolunu bulmak ve yüksek benliğimizin sürekli rehberlik eden varlığını tanımak istediğimizde, içimizdeki kundalini'yi uyandırırız. Kendi içimizde gerçek benliğimizi tanıdığımızda ve dualarımızın ve projeksiyonlarımızın etkili olmasını istediğimizde kundalini'yi uyandırırız.

İnsan olmanın ne olduğunu gerçekten deneyimlemek istiyorsak, tüm mucizevi potansiyeliyle, kundalini'yi uyandırmanın bir yolunu buluruz. Bu başarıldığında, Yogi Bhajan'ın dediği gibi ilk işaret,

içerilmiş olmanız, memnun olmanız ve sürekli olarak güvenilir olmanızdır. Davranışlarınız onu yansıtır. Kimliğiniz bir kişiliğe bürünür

telif ve gerçeklik. Kraliyet ve gerçeklik senin içinde olmalı. Buna Shakti Yoga denir. Buna Kundalini Yoga denir. Buna Güç, Benlik ve Uyarılma Yogası denir. Buna Farkındalık Yogası da denir.[1]

Kundalini, her birimizin içinde ortaya çıkmak için bir güçtür, derin bir dürtüdür: özgünlüğümüz ve benzersizliğimizle ifade etmek ve hareket etmek, varoluşumuzun çekirdeği olan dinginlikte yaşarken meydan okumanın uyandırdığı kişisel mükemmellikten zevk almak. Her birimizin içinde ve varoluşun her parçasığında akar. Bir bahar gülünün her bir yaprağının mis kokulu çiçek açması kadar naziktir. Gerçek aşk kadar tarif edilemez. Özverili, spontane ve zahmetsizce ritim içinde olan tek bir nezaket eylemi kadar pratiktir. *Hepsi bu.* Her uyanışa eşlik eder. Acele etmek veya oyalanmak için şafağın renklerini zorlayabileceğinizden daha fazla zorlanamaz.

Her şeyden önce, kundalini zihnin ve onun düşünce lejyonlarının bir özelliği değildir. Herhangi bir miktarda çalışma, okuma veya düşünme ile anlaşılmaz. Derin bir lütuf deneyimi yoluyla bize gelen bilgelik aracılığıyla kavranabilir. Bu deneyim en iyi şekilde tutarlı disiplinle geliştirilir ve yalnızca sevginin izin verdiği teslimiyetle olgunlaştırılır.

Carl Jung ve Joseph Campbell'ın yazıları, kundalini'nin temel önemi, gücü ve gelişimsel doğası hakkındaki bu hissi popülerleştirdi. Kundalini'nin derin psikolojisine ve sembolizmine ve çakraların, enerjinin ve insan gelişiminin tarihsel sunumuna odaklandılar. Ve çağdaş yazarlar bunları büyük ölçüde genişletti ve sistematize etti. Eksik olan, geniş bilgi ve özgün disiplinlere erişimdi. Kundalini yoga ve meditasyon öğretilerinin çoğu (aynı zamanda *Rajyoga*) sözlü idi.

Kundalini benim kişisel bir yolculuğum ve aynı zamanda bir çalışma disiplini oldu. Her zaman uyanmak, neyin doğru olduğunu bilmek ve yaşadıklarımı öğretmek için güçlü bir dürtüm vardı. İlk gençlik yıllarımda bilgelik felsefelerinin çoğunu okumuştum ve bu içsel dürtünün gücüyle matematik, kimya, fizik, felsefe ve psikolojide uzun yıllar sürecektir bir yolculuğa başladım. Dünyayla ve bilincimle olduğu gibi karşılaşmak istedim. Tanrı var mı yok mu umurumda değildi ama asil ve tanrısal bir karakterle hareket etmek istedim. Hangi inancı sınınamam ya da bir kenara bırakmam gerektiği umurumda değildi ama kendime inandırıcı olmak istiyordum.

On üç yaşında, kişisel bilgisayarlardan önceki günlerde, eski kütüphanelerin tozlu yığınlarını dolaştım, öğretmen aradım, bu öğretmenlerle öğretmenlerinden öğrenmeye gittim ve disiplin olarak ne bulursam denedim. Ezoterik literatürü okuduğumda, “kundalini” veya “yılan ateşi” her zaman eksik olan anahtardı. O zamanlar kundalini'yi çevreleyen bilgi, zorunlu olarak gizliydi ve inisiyasyon, yaşamlar boyu pozitif karma veya öğrenmek için bir öğretmenin kutsamasını gerektiriyordu. Tüm inisiyasyonları reddettim; Paylaşılan halka açık testlerin ışığından ziyade gizliliği kabul edemeyecek kadar fazla bilim insanıyım. Ayrıca gizliliğin kontrol, güç ve kör inanç sorunları yaratabileceğini düşündüm, bunların hepsinin dünya tarihinin yıpranmış ve kana bulanmış dokusuna katkıda bulunduğunu gördüm. Öğrenmek, deneyimlemek, bilmek istiyordum.

1969'da matematik yüksek lisans okuluna girerken Yogi Bhajan'ı bulduğumda hem sevinmişim hem de şok olmuşum. Aslında o beni buldu. Bu toplantı, öğretmenle tanışan bir öğrencinin eşzamanlı hikayesiydi, biri önsezili rüyalarla, alametli olayların mesajlarından kaçınmak için inatçı çabalarla ve şaşırtıcı olan ve sahip olduğum bilginin felsefi iskeletine et veren bir kundalini yoga sınıfıyla doluydu. .

Tanıştığımızda, yaşam boyu anılar bilincime hücum etti ve anında tanıma ile doldum. Ve öğretmenle öğrencinin dansı başladı. Yogi Bhajan herkese açık bir şekilde öğretti. Başlatma olmadı. Hiçbir öğrenciyi resmen kabul etmedi ve teknikleri bir bilim olarak sundu. Mükemmellik veya iyi veya kötü olduğunu iddia etmedi, sadece bu teknolojilerin ustası olduğunu ve hizmet edecek, iyileştirecek ve yönlendirecek öğretmenler yetiştireceğini iddia etti. Hemen ertesi gün onun talimatıyla öğretmeye başladım. 2004'te vefat edene kadar önümüzdeki otuz beş yıl boyunca Yogi Bhajan ile çalıştım.

O yıllar boyunca, dünya çapında binlerce tekniği öğrenme ve öğretme ve kendi sınırlamalarımla yüzleşme fırsatım oldu. Yavaş yavaş, meditasyon ve yoga, Yogi Bhajan'ın öğrettiği gibi kundalini yoga ve meditasyonla garanti edilen farkındalık, enerji, olgunluk ve deneyimler için bir alan açtı. Sonuçta her şey insan olmanın, o insanlığı paylaşmanın ve hayatın mucizelerine tanık olmanın müthiş basit gerçeğiyle ilgili.

Yol boyunca birçok efsaneyle karşılaştım ve bunlardan keyif aldım.

Kundalini hakkındaki yanlış anlamalar ve bu yoganın etkileri laboratuvarlarda test edildi. Zihin-beden tıbbında büyük araştırmacılarla işbirliği yapma fırsatım oldu ve birçok tanınmış yogi ve şifacı tanıdım ya da onlarla çalıştım. Ayrıca meditasyon ve yogayı terapötik olarak uygulayan geniş tabanlı bir psikoloji pratiğine yöneldim.

Artık çağ değişiyor. Bilgi her yerdedir. Aramaya, eski kütüphaneleri karıştırmaya veya gizli dağlara tırmanmaya gerek yok. Saklanan binlerce tekniğin tümü artık herkes için açık bir miras. Mazeretimiz yok. Öğretmenler ve öğretiler vardır, böylece herkes kundalini kıvılcımını yakalayabilir ve bu yeni zamana sezgi, kalibre, nezaket ve mükemmellik ile girebilir.

KUNDALİNİ MİTLERİ

Kundalini yoga hakkında bazı yaygın efsanelere değinerek size kundalini yoga hakkında daha iyi bir fikir vermek istiyorum.

Efsane #1

Bir kenara atılan ilk efsane, kundalini yoganın yavaş olduğu veya sonuçları göstermek için yıllarca pratik yapması gerektiğidir. Yogi Bhajan'ın dediği gibi *Ustanın Dokunuşu*:

Kundalini Yoga çok uzun sürmez - en fazla üç dakika veya on bir dakika veya altmış iki dakika. Beyinde, egzersizleri yaparken kendi öz değerlendirmenizin izini yaratır. Acının olmadığını, sadece kendi içinde başarının olduğunu göreceksin. Ve zihin bir kez başarmak için eğitildikten sonra Sonsuzluğa ulaşabilirsiniz.[2]

Her tekniğin nasıl uygulanacağına dair yönergeler vardır. Binlerce teknik var. Bazıları sadece birkaç dakika, bazıları yarım saat ve bazıları daha uzun sürer. Kalp atış hızı değişimi (HRV), fMRI'lardaki beyin aktivitesi seviyeleri ve ruh hali üzerindeki etkileri ölçtüğümüzde, on ila otuz dakika içinde derin etkiler gördük.

Efsane #2

İkinci efsane ise sadece hayatı sadeleştirebilen, aşramlarda yaşayabilen ya da aile ve iş hayatının koşuşturmacasından uzaklaşmak için bir takım taahhütlerde bulunabilen insanlar içindir. Yogi Bhajan, kundalini yoganın “ev sahibine”, yani meşgul ve normal yaşam arayışlarıyla meşgul olan kişiye yönelik olduğunu defalarca vurguladı. Aileye, topluluğa, projelere, işe ve uğraşlara bağlı kişiler için idealdir. Teknikler neredeyse anında önemli değişiklikler üretir. Düzenli uygulama ile kişisel gelişim ve işlevsellikteki bu kazanımlar dengelenir ve normal hayata dahil olur. Geri çekilmeye, aktif bir yaşamdan vazgeçmeye veya yüksek nitelikli olana kadar yıllarca hazırlanmaya gerek yoktur. Uygulama, uygulayıcıyı nitelikli hale getirecektir. Deneyim, öğrencinin bilincini ve kişiliğini açar, genişletir ve pekiştirir.

Tek başına veya benzer bir uygulama yapan insanlarla güzel bir doğal ortamın tadını çıkarmak kesinlikle bir zevk. Bu teknikleri öğrencilerle paylaştığımızda, meditasyona odaklanmak ve bir toplulukla birlikte olmak için periyodik daldırmaları teşvik ediyoruz. Bir veya birkaç gün meditasyon yapmak için birçok fırsatımız var. Ancak temel uygulama, sabahın erken saatlerinde günlük uygulamadır.

Sabahın o özel sessiz zamanında, dış faaliyetlerimize rehberlik edebilecek içsel dinginliği geliştiririz, yansıttığımız her düşüncenin daha etkili olması için zihnimize yüzleşir ve onu kontrol ederiz ve fiziksel olarak sağlıklı ve duygusal olarak berrak olmak için egzersiz yaparız. . Bu sabah *sadha* nerede olursak olalım ve ne yaparsak yapalım yapılabilir.

Efsane #3

Üçüncü efsane, kundalini'nin sadece kundalini yoga ile yetiştirildiğidir. Kundalini, benliğimizde ve tüm doğada farkındalığın doğal varlığıdır. En yüksek ifadesini insanda bulur. Sinir ve salgı sistemlerimiz, bedenlerimizi evrendeki en karmaşık ve duyarlı madde haline getirir. Bu potansiyeli optimize ettiğimizde ve bağlılığımızı ve duyarlılığımızı genişlettiğimizde, kundalini akışını ve varlığını arttırır. Doğal sonuçlar, ince algı, sezgi ve keskinleştirilmiş uygulamalı zekadır. Kundalini'nin normal akışı olmadan sadece mekanik ve otomatik olabilirdik. Bir duanın etkili olduğu her yerde, bir zihin genişler,

ve sezgi doğru, kundalini çalışıyor.

Kundalini yoga, disiplinleri aracılığıyla bize bilinçli olarak benliğimizi uyandırma yeteneği verir. Kademeli, zarif bir süreçle farkındalık, seçim ve duyarlılık seviyemizi artırabiliriz. Gelen zarif benlik, şansa, kazaya veya özel bir felsefeye veya kişiye bağlı değildir. Bizde yeni bir farkındalık düzeyi ve etkin bir şekilde hareket etme kapasitesi uyandıran deneyimler yoluyla ortaya çıkar.

Efsane #4

Dördüncü efsane, tehlikeli olduğudur. Kundalini yoga uygulayanlar için kutsal, tarihsel ve politik yazılar arasında dağılmış uyarılardır. Bu uyarıların birkaç nedeni vardı. Vücudumuzu ve zihnimizi oluşturan enerji matrisi yasalarla çalışır ve oldukça karmaşıktır. Bu enerjileri geliştiren ve serbest bırakan bir teknoloji kesin ve hassas bir şekilde yönetilmelidir. Bu nedenle, öğretileri ve bunların nasıl kullanılacağını yönlendirecek veya onaylayacak bir öğretmene ihtiyaç vardır.

Bu binlerce yıldır büyük bir sorundu. Öğretilenlerin çoğu gizliydi, ayrıcalıklı sınıflarla sınırlıydı ya da sadece sözlü olarak aktarıldı. Bu artık değişti. Bilgi çağında artık bilgiye ulaşamıyor. Bir kundalini yoga ustası olarak Yogi Bhajan, tüm gizliliği bir kenara attı ve birçok gelenekten gizli tutulan veya yalnızca sözlü olarak aktarılan teknikleri kaydetti. Bu tekniklerin tüm insanlara ait bir miras olduğunu ve bunları uygulayan herkese hizmet edeceğini hissetti. Rehberlik yaptı ve öğrettiği her şeyi tasdik etti, öğrencilerinden bunları değiştirmemelerini istedi. *kriyalar*. Verildiği gibi uygulandıkları sürece hiçbir tehlike olamaz, sadece istikrarlı ve kademeli bir uyanış olabilir. Bunu temin etmek ve herkesin zorluk çekmeden pratik yapması için kapıyı açmak için, tekniğin gerçekliğini sağlamak, en yüksek kalitede öğretmen ve öğretim sağlamak ve uygulamaları ve araştırmaları teşvik etmek için kar amacı gütmeyen bir organizasyon olan Kundalini Araştırma Enstitüsü'nü (KRI) kurdu.

Yoga ile ilgili uyarıların bir başka nedeni de düşmanca siyasi ortamlarda hayatta kalmayı sağlamaktı. Ne zaman bilinçli ve korkusuz güçlü insanlar ortaya çıksa, kurulu gücü tehdit ederler. Güç bir hikayeye bağlıdır ve kendi kendine

farkındalık, o hikayenin hipnozunu kırmanıza izin verir. Dolayısıyla koruma amaçlı uygulamalar, kodlar ve özel bir dil kullanılarak ya da başka yazılarda iç içe geçirilerek gizlenmiştir.

En büyük tehlike, artan farkındalık ve canlılığın yeni bakış açıları, faaliyetlerin ve ilişkilerin yeniden değerlendirilmesi ve değişim getirmesidir. Bu birçok şeyi iyileştirir ve artık sizi desteklemeyen eski kalıpları bozabilir. Yogi Bhajan açıkça söyledi:

Başlangıçta sizsiniz, ortada sizsiniz ve sonunda siz Tanrısınız. Başka bir şey yok. Yapılabilecek hiçbirşey yok. Hiçbir şey olmadı, hiçbir şey olmayacak, hiçbir şey olmayacak.

Binlerce yıldır Balık Çağı, onlar bizim tanrı olduğumuzu bildikleri halde, orada Tanrı'yı bulmamız için bize yalan söyledi.

Boylam ve enlem herkese verilir. Rakım ve tutum Kundalini Yoga tarafından verilir. Kundalini spirali tüm çakralara nüfuz etmek için yükseldiğinde, adam onun Brahma -İlahi Yaratıcı- olduğunu bilir.

Bu yüzden Kundalini Yoga'nın tehlikeli olduğu konusunda uyardılar. Tehlikelidir çünkü insandan başka bir adam tarafından sömürölme yeteneğini alır. Ve bazıları için sömürsüz hayatın suyu yoktur.[3]

Efsane #5

Beşinci mit, kundalini disiplinlerinde yoga ve meditasyonun ayrı olduğu ya da meditasyonun fiziksel yogadan “daha yüksek” olduğudur. Beden ve zihin birbirinden ayrılmaz. Kesintisiz bir madde ve süreç matrisi oluştururlar. Kundalini yoga, bedeni etkilemek için meditasyonu ve meditasyonu etkilemek için bedeni kullanır. Birçok meditasyon fiziksel hareketler, duruş, ses ve odaklanmayı içerir. Meditasyon, yalnızca dikkat veya düşünce ile sınırlı değildir. Düşünce ve duyu akışıyla yüzleşen ve meridyenler, çakralar, sinirler ve bezlerde denge veya değişim yaratmak için birçok teknik kullanan bir süreçtir.

Beden, Guru Nanak'ın sunduğu gibi görülür:

potansiyel ve farkındalığın en yüksek somutlaşmasını gerçekleştiren evren. Ruhumuzu uyandırmak ve derin şifa başlatmak için gereken tüm kaynaklar, kaba ve süptil yapılarında bedenın içindedir. “Meleklerin, bize seçim şansı sunan duygu ve duyuların girdabını deneyimlemek için bir beden eksikliğine ağıladıkları” söylendi. Beden ve zihin arasında daha yüksek veya daha düşük bir şey yoktur.

Efsane #6

Altıncı efsane, kundalini yoganın amacının psişik veya paranormal güçler kazanmak olduğudur. Amaç mutluluktur. İnsan olarak yerine getirilmelidir. Farkındalık potansiyelimizi uyandırmak ve sonlu ve sonsuz alemlerimizi kusursuz, etkili eyleme senkronize etmektir. Sahip olduğumuz nihai kontrol, yaşadığımız alışılmış kalıpları oluşturan içgüdüsel düşünce, duygu ve tepkilerin sürekli akışının ötesinde hayatımıza seçenekler ekleyen dikkatimiz ve farkındalığımızdır.

Bedenin ve zihnin enerjileri büyüdükçe, serbest bırakıldıkça ve yeni şekillerde kullanıldıkça olağanüstü olanı deneyimleyebiliriz. Uyuyan veya bilinçsiz olan birçok yeteneğimiz var. Evreni hissedebiliriz. Bu hassasiyet sayesinde uzaktan pek çok şeyi bilebiliriz. Empati kurmak ve başkalarını yansıtmak için eşsiz bir kapasiteye sahibiz. Aynı yetenekler, konuşma, dokunma ve saf farkındalık yoluyla birbirimizi iyileştirmemize izin verir.

Her yetenek gibi bu yetenekleri uyandırmak ve kötüye kullanmak da mümkündür. Alçakgönüllülüğü ve nezaketi, gelişmiş hassasiyetler ve enerji ile birlikte geliştirmek esastır. Bunun yerine, bazen onlara bağlanır ve egomuzu ve benlik algımızı çarpıtırız. Bunu bir kası aşırı derecede kullanmak ve vücudun geri kalanını ihmal etmek olarak düşünün: pazınızla beş yüz pound kıvrılabilirsiniz, ancak bacaklarınız sabit durmak için çok zayıf. Bu sizi sıra dışı yapar ve aynı zamanda sınırlar. Bu egoya ekleyin ve tüm dünyayı o pazılardan görebilirsiniz.

Aynı türden dengesiz gelişim çakralarda ve süptil bedende de olabilir. O zaman başka bir kişi üzerinde alışılmadık bir güç, psişik algı veya etki başarısı sergileyebilirsiniz. Karşı konulmaz bir karizma kadar somut olabilir, o kadar güçlüdür ki, diğerleri sizi sorgulamadan takip eder. Bu olabilir

su gibi bir elementi ısıtması veya dondurması için komuta etme yeteneği olmak. Bütün bilgelik okulları bunu yapmamamızı söylüyor. Maliyet, çakraların çarpıtılmasıdır. Öldüğünüzde aşırı gelişmiş çakraya bağlanırsınız. Bu paranormal numaraların küçük kazanımları karşılığında özgünlüğü ve gerçek özgürlüğü kaybedersiniz ve bunlar sizi daha insani, daha akıllı ya da daha mutlu yapmaz.

Yogi Bhajan tarafından öğretilen Kundalini yoga, sezgi, zeka, şifa ve ruhsal içgörü geliştirir. Sabit, kibar bir şekilde, zaten sahip olduğunuz doğal yetenekleri uyandırabilir. Ama güçlere bir bağlılık yaratmak yerine, sizi yalnızca kendinize verir.

Efsane #7

Yedinci efsane, kundalini'yi ve onunla birlikte gelen içsel bilgiyi bir kez uyandırdığınızda, "kendiliğinden" ortaya çıkan her şeyi öğretebilir veya uygulayabilirsiniz. Klasik yazılarda, kundalini yükseldiğinde "kendiliğinden kriya" uyguladığınızı söyleyen bir satır vardır. Bu genellikle öğretmenler tarafından yanlış anlaşılır ve yanlış kullanılır. Spontan, dürtüsel anlamına gelmez. Gerçek duygularınızı dışa vurmak anlamına da gelmez. Farkındalığınızdan ve gerçek benliğinizden hareket etmek demektir. Bu, dualite olmadan hareket edebileceğiniz anlamına gelir. Her eylem, sonlu benliğinize bağlılığınızı ve duygularınızı sonsuz benliğe güvenerek harmanlayan bir kriya gibidir. Ego aktif değildir, bu nedenle tüm eylemler şimdiki zamanda benliğin durgunluğundan gelir. Spontane bir eylem veya kriya, bölünme, gölge, ya da anın basit gerçekliğine müdahale eden gizli gündem. dediğimiz bir eylem niteliğine sahiptir.*kriya*.

Kundalini yoganın her kriyası -her egzersiz ve meditasyon dizisi- klasik bir sonat kadar yapılandırılmıştır ve her eylemde tam mevcudiyet, farkındalık ve bağlılıkla gelen kendiliğindenlikle doludur.

Efsane #8

Sekizinci efsane, kundalini yoganın ezoterik olduğu ve asla test edilebilir veya bilimsel olmayacağıdır. Teknikleri, yüzyıllar boyunca kendini işine adanmış uygulayıcılar tarafından keşfedildi, kullanıldı ve ustalaştı ve bu mirasın sonuçları incelenmeye başlandı. 1930'larda yapılan ilk çalışmalar,

Yoga ve meditasyon sırasında meydana gelen fizyolojik değişiklikler. 1970'lerin başında, araçlar geliştikçe, değişikliklerin profili daha kapsamlı hale geldi ve Herbert Benson gibi öncülerin çalışmalarıyla meditatif durum, farklı, istikrarlı bir fizyolojik durum olarak kabul edildi. O zamandan beri araştırmalar istikrarlı bir şekilde arttı ve bu süreçleri keşfetmemizi sağlayan araçlar katlanarak gelişti.

Meditasyon ve kundalini yogayı anlamak ve uygulamak için araştırmaların gösterdiği yönlerden birkaçı:

- Heyecan ve gevşemeyi kontrol eden otonom sinir sistemi, nefes çalışmaları ve yoga egzersizleri ile eğitilebilir, geliştirilebilir ve sistematik olarak etkilenebilir.
- Kundalini yoga, kardiyovasküler sağlığı iyileştirmenin yanı sıra depresyon, anksiyete ve diğer duygudurum bozukluklarıyla mücadele etmek için kalp atış hızı varyasyonunu optimize eder.[4] Stresin birçok sistemik etkisine karşı bir panzehirdir. Kundalini yoga ve Breathwalk'un ritmik egzersizleri, vücudumuza ve zihnimize zarar veren stres hormonları dizisini kesintiye uğratan endojen nitrik oksit ve diğer kimyasalların güçlü uyarıcılarıdır. [5]
- Farklı meditasyonlar, fMRI, SPECT, MEG, EEG ve diğer araçlarda görüldüğü gibi beyin işlevinde benzer değişiklikler üretir. Ancak birçoğunun klinik tedaviler için hedeflenen protokollere yol açabilecek farklı imzaları da vardır.[6] (Kundalini meditasyonu, uykusuzluk ve diğer birçok uyku bozukluğunu ayarlamak için çok etkilidir. Bu, sağlığın, kan basıncının ve bilişsel işlevlerin iyileşmesine yol açar.[7])
- Anksiyete, distimik bozukluk, hafif-orta dereceli depresyon, DEHB ve aşırı ruminasyonun giderilmesinde klinik olarak çok etkilidir.[8] Tutarlı meditasyon ile beyin hem nörolojik karmaşıklıkta hem de yoğunlukta yanıt verir ve gelişir. Bu, frontal korteks, dikkat, hafıza ve duygusal düzenleme ile ilgili belirli alanlarda geçerlidir.
- Empatik kapasiteyi ve kişilerarası algıyı geliştirir.
- Birbirine ve metabilişselliğe kıyasla, uyanık olma ve birden fazla düşünceye sahip olma bilişsel yeteneklerini büyük ölçüde geliştirir.

Yaşam tarzı, sağlık ve klinik uygulamalar için meditasyon ve yoganın bu ve diğer yönlerini araştıran birçok araştırmacı ve binlerce makale var. Örneğin, KRI araştırma direktörü Dr. Sat Bir Singh Khalsa, uyku bozuklukları konusunda Harvard araştırmacısıdır. O küresel hale geldi

Yoga araştırmalarında öne çıkan ve adı geçen araştırmaların birçok alanına katkıda bulunan ve uygulamalı yoga terapisi konusunda konferanslar ve işbirlikleri teşvik eden kişidir.

Yogi Bhajan kendini kundalini yoganın bilimsel çalışmasına adanıştı. Bu konudaki işbirliklerini destekledi ve gelecekteki araştırmaları teşvik etti, ancak birincil katkılarını faydalı olan çok sayıda tekniği kaydetmek ve bunları paylaşmak için öğretmenleri eğitmek olarak gördü. Bazen bir kriya için klasik açıklamaları ve mekanizmaları paylaşır ve gülerek dururdu. O, "Neden devam ediyorsun? Anlayışınız tamamen değişecek ve yeni bir bilimsel dile sahip olacaksınız: enerji, atom, frekans, nörotransmitterler, kuantum ve daha fazlası. Her şeyin bir denklemi olacak. Dinler ve felsefe, yerini deneyime ve bilime bırakacaktır." Dolayısıyla geleceği iki şey tanımlar: yeni bir bilinç biliminin araçları ve testleri ile birleştirilmiş uygulayıcıların rafine deneyimi.

Efsane #9

Dokuzuncu efsane, kundalini yoganın bir din veya bir dinin parçası olduğudur. Kundalini'yi yükselten teknikler, her büyük bilgelik geleneğinin bir parçasıdır. Bir kùltüre veya zamana özgü değildirler. Hindistan gibi bazı toplumlarda, bunlar ana akım kùltüre dahil edildi ve geniş çapta yayıldı. Diğerlerinde özel gruplar veya sınıflarda sıkı sıkıya tutuldular.

Kundalini yoga, zihinsel ve fiziksel sağlık ve ruhsal gelişim için bir deneyim ve disiplin kaynağıdır. Hiçbir zaman bir din olmamıştır ve dine karşı olmamıştır. Sadece farkındalık içindir, cehalete ve acıya karşıdır. Yogi Bhajan'ın dediği gibi:

Kundalini Yoga, herkes veya hiç kimse için bir yoga değildir. Kundalini Yoga'yı uygulayan kişi beş tattvaya, üç gunaya, yedi çakraya ve Yaratıcı'nın bilinçli bir yaratımı da dahil olmak üzere evrendeki 108 elementin tümüne komuta eder. Bu konuda net olalım. Kundalini Yoga bir din değildir. Dinler ondan ıktı. Kundalini Yoga bir heves değildir ve bir kùlt değildir. Uyuyan ve uyanmış bir kişinin kendi mükemmelliğini deneyimleme pratiğidir.[9]

Efsane #10

Onuncu efsane, kundalini yoga ile mükemmelleşeceğinizdir. Kusursuz bir insan ve derinden farkında olabilirsiniz. Sezgisel olabilirsiniz. Kalibrenizi, karakterinizi ve etkinliğinizi artırabilirsiniz. Müreffeh ve yaratıcı olabilirsiniz. Alçakgönüllü ve güçlü olabilirsiniz.

Aniden kusurları ve rahatsız edici özellikleri olmayan mükemmel bir kişiliğe sahip olmayacaksınız. Kundalini yoga, "çerez kesici" insanlar veya öğretmenler yaratmaz. Her bir kişiye farkındalık getirir, böylece her biri kendi benzersizliğinden hareket edebilir ve onu onurlandırabilir ve tüm evrenin benzersizliği ile bağlantılı olabilir.

Kundalini yoga, kendilerine hakim olan ustalar yaratır. Kundalini yoganın ilk kuralı, kendinize ait herhangi bir gücü -iğrenç veya kibarca, alçakgönüllü veya güçlü bir şekilde- göstermemenizdir. Bu yaklaşımdaki mükemmellik, sahip olduğunuz egoyu mükemmel bir şekilde bir kenara bırakıp farkındalıkla hareket etme yeteneğidir. Yogi Bhajan'ın yorumladığı gibi:

Bir kundalini öğretmenin ilk ilkesi "Ben değilim"dir. Shuniya uygulayamıyorsanız, Kundalini Yoga öğretmeni olamazsınız. "Shuniya" sıfır demektir. Sıfır olduğunuz an, tüm güçler sizin aracılığınızla galip gelecek. Bir Kundalini Yoga öğretmenin gücü sıfırında, shuniyasındadır. Shuniya'da sıfır olursun, her şeyi hiçe indirirsin: "Ben bir hiçim. Her şey hiçbir şeydir. Hiçbir şey olacak bir şey yok." O hale geldiğin an, o zaman her şey senden yayılır.

İkincisi, sen bir hizmetçisin. Hizmetkar olduğun an, otomatikman efendi olursun. Usta olmak istiyorsan asla usta olamazsın.[10]

Efsane #11

On birinci mit, kundalini meditasyonlarını ve mantralarını öğrenmek, uygulamak ve bunlardan faydalanmak için inisiye olmanız veya bir şeye ait olmanız gerektirir.

Kundalini yogada inisiyasyon veya gizlilik yoktur. Bir bilim olarak öğretilir. Tecrübeye ve denenmeye açıktır. Tek şart, egonuzu bir kenara bırakıp, öğretildiği gibi özgün teknikleri hassasiyetle uygulamaktır. Öğretiler size rehberlik eder ve egonuzu bir kenara bırakıp verilen şekilde yapmak sizi hatalardan korur. Yogi Bhajan'ın sözleriyle:

Kundalini Yoga'nın öğretilerini bildiğimiz zamandan yaşadığımız zamana kadar saf tuttuk. Bu yüzden bazı insanlar Kundalini Yoga'yı öğrettiğinde işe yaramaz. Felsefe öğretiyorlar, çakraları öğretiyorlar, bazen kriyalar oluşturuyorlar. İyi bir zaman, ama çekirdeğe dokunmayacak. Bu kadar basit.[11]

Özel bir kişiye veya özel bir kişiden gelen enerjiye ihtiyacınız yok. Güçlü kutsamalar ve iyi bir öğretmenin yansıması her zaman memnuniyetle karşılanır, ancak kundalini yoga uygulamak için gereken bağlantı, öğretilerin mirasındadır ve bir kişiliğe bağlı değildir. Yogi Bhajan şunu vurguladı:

Kundalini Yoga'da ne insanı başlatırız ne de insana taparız. Altın Zinciri, öğretileri takip ediyoruz. Öğretmene minnettarız - bize öğretileri verdi. Bu ona taptığımız anlamına gelmez. Bunu değiştirmek çok zordur. Ben senin Öğretmeninsem, beni sevmekten, bana saygı duymaktan ve beni onurlandırmaktan hoşlanırsın. Ama beni gerçekten sevdiğinizi, gerçekten yücelttiğinizi ve gerçekten onurlandırdığınızı göstermenin bir yolu var: öğretilerin kendisinde mükemmel olacaksınız.[12]

Efsane #12

On ikinci ve son efsane, kundalini yoga uygulamalarının göz korkutucu veya şiddetli olduğudur.

Aslında uygulamalar basit, kademeli, çeşitli, kesin ve orantılıdır. Yeni başlayanlar için kolay olan ve daha fazla hazırlık gerektiren egzersizler var. Hiçbiri şiddetli fiziksel efor, doğal olmayan işlevler veya herhangi bir türde fiziksel aşağılama gerektirmez. Bu görüntü, Hindistan ile halkın dikkatini çeken fakirleri gösteren ilk temaslardan ortaya çıktı.

yıllarca hareketsiz durmak, neredeyse hiçbir şey yememek, ateşte yürümek ve manastırlarda veya mağaralarda yaşamak.

Gerçek uygulamalar kriya kavramına dayanmaktadır. Bir kriya çok ince, kısa veya uzun, kolay veya daha zorlayıcı olabilir. Her kriya kesindir. Tıpkı müzikte olduğu gibi, daha yüksek sesle daha iyi olmak zorunda değildir, bu nedenle kriya'da daha zor ve daha uzun çaba her zaman daha iyi değildir. Her uygulamanın, öngörülebilir ve etkili bir sonuç için bedeni, zihni ve ruhu hizalayan bir sözdizimi veya doğal yapısı vardır. Alistirmalar rastgele veya kişisel favorilere veya stile göre yapılmaz. Kundalini yoga uygulayıcıları, çalmaları için çok çeşitli klasik müzikler sunulan piyanistler gibidir. Her kriya, bir kompozisyon gibi, belirli duygu, farkındalık ve enerji durumlarına yol açar. En sevdiğimiz parçayı seçebilir ve bu iyi test edilmiş kriyalarda kodlanmış geometri, enerji dengesi ve süreçleri kullanabiliriz.

Basit kriyalar sadece üç dakika sürebilir. Onları nefes almak ve iş yerindeki stresinizi kırmak için kullanın. Sessiz meditasyonlar vardır; diğerleri ses veya mantra kullanır, yüksek sesle konuşulur veya söylenir. Yine diğerleri ritmik fiziksel hareketlerdir; çoğu, dikkati ve dikkatli durumları tek başına kullanır. On bir dakika içinde sinir sisteminizi, enerji seviyenizi, netlik derecenizi ve varlık ve dinginlik duygunuzu önemli ölçüde değiştirebilirsiniz. Bazı meditasyonlar otuz bir dakika, altmış iki dakika, hatta iki buçuk saat boyunca yapılabilir.

Bir seferde biraz, genellikle en iyi uygulamadır. Ciddi bir temel uygulamanın temeli, sabahın erken saatlerinde egzersiz yapmak ve meditasyon yapmaktır. Zihni ve bilinçaltını fethederken güne hazırlanın. Şafaktan önceki iki buçuk saat, ideal zaman olarak kabul edilir ve nektar zamanı olarak adlandırılır: *amrit vela*.

Uygulamalar amrit vela'da ve KRI tarafından verilen derslerde ve benim öğretilerimde ve 3HO'da (Sağlıklı, Mutlu ve Kutsal Organizasyon) grup olarak yapılır. Bireysel olarak da uygulanmaktadır. Ayrıca kundalini yoganın bir parçası olan beyaz tantrik yoga kurslarında grup olarak bir ila üç günlük yoğun meditasyonlar yapıyoruz.

Ve Nefes Yürüyüşü var. Bu, nefes alma kalıplarını ve meditasyonu içeren, zihni ve bedeni güçlendiren düşünceli bir yürüyüş şeklidir. Farkındalığı uyandırır ve kalbinizde ve ruhunuzda davet eder. O

fiziksel ve zihinsel sağlık için meditasyon ve yürüyüşte son nokta.[13]

Kundalini yogada kondisyon seviyenize uygun egzersizler ve meditasyonlar bulabilirsiniz. Kesinlik karmaşıklıktan daha önemlidir, akış zorluk seviyesinden daha önemlidir ve istikrarlı büyüme aşırı deneyimden daha önemlidir. Birkaç dakika boyunca yapılan birçok egzersiz, kolunuzu sabit bir şekilde dışarıda tutmak gibi fiziksel olarak zorlayıcı olabilir. Ancak bunlar, sinir sistemini zorlayan ve güçlendiren ve zihni odaklayan bir egzersiz akışı içinde normal egzersizlerdir.

Kundalini yogada merkezi bir görev zihni fethetmektir.[14] Düşünerek düşünen, hissederek hisseden zihinle karşılaşırız. Her düşünce veya duygu, fiziksel hazırlığımız, enerji düzeyimiz, ruh halimiz ve algımızdaki değişimi başlatır. Her düşünce!

Teknikler, bilinçli ve bilinçaltı tepkilerinizi düşüncelerin doğal akışına nötr dinginliğe getirir. Bu dinginlik içinde bir seçeneğiniz var. Gerçek kalbini, zgn benliğini ifade edebilirsiniz. Bunu deneyimlediğinizde, hayatınızda derinden tatmin edici ve etkilidir. Zihne hakim olmak aynı zamanda deneyiminizi ruhunuza da açar. Egonun yarattığı çatışmalar olmadan hareket edersiniz.

Akılda, her düşünceye olumsuz, olumlu ve tarafsız yönleriyle rehberlik eder ve sezgisel zeka ile hareket ederiz. Vücutta sol (ida), sağ (pingala) ve merkezi (sushmana) kanallardaki meridyenlerin akışlarını dengeleriz. Farkındalık, sevgi, nezaket ve gerçeklikten hareket ettiğimizde aydınlanma gelir.

KOVA ÇAĞINDA KUNDALİNİ

Kundalini yoga ağı daha yeni başlıyor. Gelecekle yüzleşirken bu bir g kaynağıdır. şimdiyi deneyimlediğimiz için bir huzur kaynağıdır. Hayatımızı tamamen meşgul ettiğimiz için bir şifa kaynağıdır. Bilim ve deneyim Kova ağı'nda ruh dillerini doğurduğu için, insan farkındalığının bu zgn teknolojileri hakkında nasıl pratik yapacağımızı ve bu teknolojiler hakkında konuşacağımızı dört gözle bekliyorum.

Daha fazla bilgi edinin kundaliniresearchinstitute.org , nefes.yürüyüşü.com , ve

Gurucharan.com .

Notlar

BÖLÜM I

Bonnie Greenwell

[1] Kundalini ve birçok biyografi üzerine açıklamalı bir kitap listesi Web sitemde bulunabilir:kundaliniguide.com .

[2] Enerjinin odağının vücudunuzda nerede olduğunu algılamak için çok yaratıcı olduğunuz bir an alırsanız, önemli bir enerjinin boyunda olduğunu görebilirsiniz. Bunun nedenini size söyleyemem, sadece boğaz çakrasının açılması ile yoga biliminde tanınan bir fenomen olan yaratıcılık arasında bir ilişki var gibi görünüyor.

[3] Jill Bolte Taylor, *Anlayışım: Bir Beyin Bilimcinin Kişisel Yolculuğu* (New York: Viking Press, 2006), 140.

[4] Bu fırsatı güzel bir şekilde gösteren modern bir kitap, Kathleen Singh'in *Ölmenin Lütfu: Ölürken Nasıl Dönüşürüz* (New York: HarperOne, 2000).

[5] Ramana Maharshi, *Ramana Gita: Ramana Maharshi ile diyaloglar*, üçüncü baskı. AR Natarajan tarafından İngilizce çeviri ve yorum (Bangalore, Hindistan: Ramana Hamarshi Center for Learning, 1994), 50–51. Gerçekte Abidance Derneği tarafından yayınlandı. Öğretilerinin diğer birçok kitabı şu adreste bulunabilir: sriramanaharshi.org/bhaqvan.html.

[6] Aynı eser, 20–22.

kuruş kelly

[1] Kelly, Penny. *Gelişen İnsan: Uyanmış Kundalini'nin Gerçek Hikayesi* (Lawton, Michigan: Lily Hill Publishing, 1997), 10.

BÖLÜM II

Sat Bir Singh Khalsa

[1] Mukta Kaur Khalsa, *Bağımlılık Yapıcı Davranış Meditasyonları: Bir Yoga Sistemi*

Beslenme Formülleriyle Bilim(Oradaydım Basın, 2008).

[2] David S. Shannahoff-Khalsa, *Kundalini Yoga Meditasyonu: Psikiyatrik Bozukluklara Özgü Teknikler, Çift Terapisi ve Kişisel Gelişim* (New York: WW Norton & Co., 2006).

[3] Dharma Singh Khalsa ve Cameron Stauth, *Tıp Olarak Meditasyon: Doğal İyileştirme Gücünüzü Etkinleştirin*(New York: Cep Kitapları, 2001).

[4] Dharma Singh Khalsa, "Alzheimer Hastalığına Bütünleştirici Bir Tıbbi Yaklaşım" *Psikospiritüel Klinisyenin El Kitabı: Ruhsal Bozuklukları Anlamak ve Tedavi Etmek İçin Alternatif Yöntemler*, ed Sharon G. Mijares ve Gurucharan Singh Khalsa (New York: Haworth Press, 2005); Gurucharan Singh Khalsa, "Dikkatin Dağıtıldığı Bir Çağda Odaklanmak: Yogi Bhajan'ın Hümanolojisini Kullanarak Dikkat Bozukluklarına Yaklaşımlar", *Psikospiritüel Klinisyenin El Kitabı*, ed. Sharon G. Mijares ve Gurucharan Singh Khalsa (New York: Haworth Press, 2005); Hari Kaur Khalsa, "Yoga: Kısırlık Tedavisine Yardımcı". *Doğurganlık ve Kısırlık*80 (2003), 46–51; Manjit Kaur Khalsa, "Sınırdaki ve Narsisistik Kişilik Bozuklukları için Alternatif Tedaviler" *Psikospiritüel Klinisyenin El Kitabı*, ed Sharon G. Mijares ve Gurucharan Singh Khalsa (New York: Haworth Press, 2005); DS Shannahoff-Khalsa ve diğerleri, "Kalp Krizlerini Ortadan Kaldırmaya ve Önlemeye Yardımcı Olduğu İddia Edilen Yogik Solunum Tekniğine İlişkin Hemodinamik Gözlemler: Bir Pilot Çalışma" *Alternatif ve Tamamlayıcı Tıp Dergisi*10 (2004): 757-766; David S. Shannahoff-Khalsa, "Hasta Perspektifleri: Kundalini Yoga Meditasyon Teknikleri Psiko-Onkoloji ve Kanseri için Potansiyel Tedaviler" *Bütünleştirici Kanseri Tedavileri*4 (2005): 87-100; David S. Shannahoff-Khalsa, "Tamamlayıcı Sağlık Uygulamaları. Gastrointestinal Bozukluklar için Stres Yönetimi: Kundalini Yoga Meditasyon Tekniklerinin Kullanımı" *Gastroenteroloji Hemşireliği*25 (2002): 126–129; David S. Shannahoff-Khalsa, "Obsesif-Kompulsif ve OC Spektrum Bozukluklarının Tedavisi için Kundalini Yoga Meditasyon Teknikleri" *Kısa Tedavi ve Kriz Müdahaleleri*3 (2003): 369–382; David S. Shannahoff-Khalsa, "Psikiyatrik Bozuklukların Tedavisine Özel Kundalini Yoga Meditasyon Tekniklerine Giriş" *Alternatif ve Tamamlayıcı Tıp Dergisi* 10 (2004): 91–101.

[5] Sat Bir S. Khalsa ve diğerleri, "Hindistan'da Bağımlılık için Yerleşik Kundalini Yoga Yaşam Tarzı Pilot Programının Değerlendirilmesi" *Madde Bağımlılığında Etnisite Dergisi*7 (2008): 67–79.

[6] David S. Shannahoff-Khalsa ve LR Beckett, "Klinik Vaka Raporu: Obsesif Kompulsif Tedavisinde Yogik Tekniklerin Etkinliği

Bozukluklar" *Uluslararası Nöroloji Dergisi* 85 (1996): 1–17.

[7] David S. Shannahoff-Khalsa ve diğerleri, "Obsesif Kompulsif Bozuklukları Olan Hastalar için Yogik Meditasyon Tekniklerinin Randomize Kontrollü Denemesi" *CNS Spektrumları: Uluslararası Nöropsikiyatrik Tıp Dergisi* 4 (1999): 34–46.

[8] Sat Bir Singh Khalsa, "Kronik Uykusuzluğun Yoga ile Tedavisi: Uyku-Uyanma Günlükleriyle Ön Çalışma" *Uygulamalı Psikofizyoloji ve Biofeedback* 29 (2004): 269-278.

[9] Sat Bir Singh Khalsa, "Kronik Uykusuzluk için Yoga Tedavisinin Randomize Kontrollü Denemesi" *Uygulamalı Psikofizyoloji ve Biofeedback* 34 (2009) (baskıda özet).

[10] Gurucharan Singh Khalsa ve Yogi Bhajan, *Breathwalk: Canlanmış Bir Beden, Zihin ve Ruha Giden Yolunuzu Nefes Almak* (New York: Broadway, 2000). [11] M. Vazquez-Vandyck ve diğerleri, "İnsülin Direnci Sendromlu Kronik Hepatit C Hastalarında Nefes Yürüyüşünün Vücut Kompozisyonu, Metabolik ve Ruh Hali Üzerine Etkisi" *Dünya Gastroenteroloji Dergisi* 13 (2007): 6213–6218.

[12] H. Lynton, B. Kligler ve S. Shiflett, "Yoga in Stroke Rehabilitation: A Systematic Review and Results of a Pilot Study," *İnme Rehabilitasyonunda Konular* 14 (2007): 1-8.

[13] Sabina Sehgal, "The Effects of Kundalini Yoga on Sleep Disturbance," Doktora tezi, Sabina Sehgal, California School of Professional Psychology, Alliant International University (2007).

David Lukoff

[1] J. Lewis ve T. Melton, ed., *Yeni Çağa İlişkin Perspektifler* (Albany, NY: State University of New York Press, 1992).

[2] M. Çaplan, *Dağın Yarı Yolu: Aydınlanmanın Erken İddialarının Hatası* (Prescott, AZ: Hohm Press, 1999), 7.

[3] R. Assagioli, "Kendini Gerçekleştirme ve Psikolojik Rahatsızlıklar," içinde *Spiritüel Acil Durum: Kişisel Dönüşüm Kriz Haline Geldiğinde*, ed. S. Grof ve C. Grof (Los Angeles: Tarcher, 1989), 36.

[4] L. Sannella, *Kundalini: Psikoz veya Aşkınlık* (öz, 1976).

[5] S. Grof, "Zihnin Sınırları" (1995). sağlıklı.net/scr/interview.asp?kimlik=200

[6] S. Grof ve C. Grof, eds., *Spiritüel Acil Durum: Kişisel Dönüşüm Bir Kriz Haline Geldiğinde* (Los Angeles: Tarcher, 1989).

- [7] Silverman, J. "Şamanlar ve Akut Şizofreni." *Amerikalı Antropolog* 69, No.1 (1967): 21-31.
- [8] Lukoff, D. "Çağdaş Bir Şamanın Acil Durumunun Vaka Çalışması." İçinde *Dokuzuncu Uluslararası Şamanizm ve Alternatif Şifa Konferansı Tutanakları*, RI Heinze tarafından düzenlendi. Berkeley, CA: Asian Scholars Press, 1993. [9] B. Cortright, *Psikoterapi ve Ruh: Transperonal Psikoterapide Teori ve Uygulama* (Albany, NY: SUNY Press, 1997), 161. [10] Bonnie Greenwell, "Kundalini Quest: Nighttime Shakes" (2000). realization.org/page/doc0/doc0048.htm
- [11] B. Greenwell, *Dönüşüm Enerjileri: Kundalini Sürecine Yönelik Bir Kılavuz* (Saratoga, CA: Shakti River Press, 1990).
- [12] B. Cortright, *İntegral Psikoloji: Yoga, Büyüme ve Kalbi Açma* (Albany, NY: SUNY Press, 2007). Yazarın izniyle kullanılmıştır. [13] Greenwell, "Kundalini Quest: Nighttime Shakes."
- [14] Amerikan Psikiyatri Birliği, *Teşhis ve İstatistik El Kitabı, Metin Revizyonu, Dördüncü Baskı* (Washington, DC: Amerikan Psikiyatri Birliği, 2000).
- [15] R. Lim ve K. Lin, "Psikiyatrik Tanının Kültürel Formülasyonu. Dava No.03. Çinli Bir Göçmende Çigong'u İzleyen Psikoz" *Kültür ve Tıbbi Psikiyatri* 20 (1996): 373. [16] Aynı eser, 375-6.
- [17] *DSM-IV*, 488.
- [18] M. Epstein ve S. Topgay, "Tibet Tıbbında Akıl ve Ruh Bozuklukları" *Revizyon* 5, No.1 (1982): 27.
- [19] R. Walsh ve L. Roche, "Şizofreni Geçmiş Olan Bireylerde Yoğun Meditasyon ile Akut Psikotik Epizodların Çökeltilmesi" *Amerikan Psikiyatri Dergisi* 136 (1979): 1086.
- [20] J. Kornfield, *Kalbi Olan Bir Yol: Manevi Yaşamın Tehlikeleri ve Vaatleri Üzerine Bir Rehber* (New York: Bantam Kitapları, 1993), 131-32. [21] Walsh ve Roche, "Akut Psikotik Epizodların Çökmesi," 1085-1086.
- [22] D. Lukoff ve diğerleri, "Kronik Şizofrenik Hastalar için Bütünsel Bir Sağlık Programı" *Şizofreni Bülteni* 12, No.2 (1986): 274-282.
- [23] D. Lukoff, F. Lu ve R. Turner, "Ruhsal Acil Durumdan Spiritüel Soruna: The Transpersonal Roots of the New *DSM-IV* Kategori," *Hümanist Psikoloji Dergisi* 38, No.2 (1998). [24] *DSM-IV*, 685.
- [25] E. Bragdon, *Ruhsal Sorunları Olan İnsanlara Yardım Etmek İçin Bir Kaynak Kitap* (Aptos, CA: Lightning Up Press, 1993), 18.

Barbara Whitfield

- [1] Kenneth Yüzük, *Omega'ya Doğru: Ölüme Yakın Deneyimin Anlamını Arayışında* (New York: Yarın, 1984).
- [2] B. Harris [Whitfield] ve L. Bascom, *Full Circle: Ölüme Yakın Deneyim ve Ötesİ* (New York: Cep/Simon ve Schuster, 1990); BH Whitfield, *Ruhsal Uyanışlar: NDE'nin İçgörüler ve Ruhumuza Açılan Diğer Kapılar* (Deerfield Sahili, FL: HCI, 1995); B. Whitfield, *Doğal Ruh* (Pittsburg, PA: SterlingHouse, 2009).
- [3] CL Whitfield ve diğerleri, *Alçakgönüllülüğün Gücü: İlişkilerde Çatışmaya Karşı Barışı Seçmek* (Deerfield Sahili, FL: HCI, 2006). [4] Yüzük, *Omega'ya doğru ilerliyoruz*.
- [5] Gary Craig'in Web sitesini şu adresten ziyaret edin: emofree.com ; bilgiler, öğreticiler, vaka öyküleri ve ücretsiz indirilebilir bir PDF kılavuzu ile doludur.
- [6] B. Whitfield, *Ruhsal Uyanışlar*. Bkz. bölüm 6, "Engellenen Enerjiyi Serbest Bırakma".
- [7] B. Whitfield, *Ruhsal Uyanışlar*. Bkz. bölüm 5, "Kundalini Enerjisi ve Nasıl Çalışır".
- [8] B. Whitfield, *Ruhsal Uyanışlar*.
- [9] Anonim, *Yetişkin Çocuklar: Alkolik/İşlevsiz Aileler* (Torrance, CA: ACOA Dünya Hizmet Örgütü, 2006); yetskincocuklari.org . [10] Yüzük, *Omega'ya doğru ilerliyoruz*.
- [11] I. Bentov, *Vahşi Sarkacı Takip Etmek: Bilincin Mekaniği Üzerine* (Rochester, VT: İç Gelenekler, 1977); Yüzük, *Omega'ya doğru ilerlerken*; L. Sannella, *Kundalini Deneyimi* (Lower Lake, CA: Integral Publishing, 1987); B. Greenwell, *Dönüşüm Enerjileri: Kundalini Sürecine Yönelik Bir Kılavuz* (Cupertino: Shakti River Press, 1990); B. Whitfield, Tam Daire; B. Whitfield, *Ruhsal Uyanışlar*.
- [12] CL Whitfield, "Kendini Gerçekleştirme: Koşulsuz Gerçekliğin Aşkın Alemine giriş. Tanrı-Farkındalık. Nesneler ve Haller Ortaya Çıkabilir, Ama Onlar Basitçe Tanınırlar veya Bağlayıcı Güçleri Parıldayan Yüksek Güçte Aşılır, Alkolizm & Maneviyat: Kişilerarası Bir Yaklaşım. Kendi kendine yayınlandı. Mevcut cbwhit.com .
- [13] B. Greyson ve B. Harris [Whitfield], "Clinical Approaches to the NDer," *Yakın Ölüm Araştırmaları Dergisi* 6 (Güz 1987): 41–50.
- [14] CL Whitfield, *Şifa İçimizdeki Çocuk: İşlevsiz Ailelerin Yetişkin Çocukları İçin Keşif ve İyileşme* (Deerfield Beach, FL: Health Communications, 1987); CL Whitfield, *Kendime Bir Hediye: Kişisel*

İçimizdeki Çocuğu İyileştirme Çalışma Kitabı ve Rehberi(Deerfield Beach, FL: Health Communications, 1990); CL Whitfield,*Sınırlar ve İlişkiler: Kendini Bilmek, Korumak ve Keyfine Varmak*(Deerfield Beach, FL: Health Communications, 1993).

[15] CL Whitfield,*Sınırlar ve İlişkiler*; CL Whitfield,*Akıl Hastalığı Hakkındaki Gerçek: İyileşme Seçenekleri*(Deerfield Sahili, FL: HCI, 2004); Whitfield ve diğerleri,*Alçakgönüllülüğün Gücü*; B. Whitfield,*Ruhsal Uyanışlar*; B. Whitfield,*Doğal Ruh*.

[16] On İki Adımlı programlarda alçakgönüllülük çözümün bir parçasıdır. İnsanlar alçakgönüllülüğü atlayabilir veya işe yaramayan sahte alçakgönüllülük bulabilirler. On İki Adım bursları, gerçek alçakgönüllülüğün dibe vurarak, dürüst davranarak ve On İki Adımda çalışarak ve/veya danışmanlık alarak elde edildiğine inanır.

[17] CL Whitfield, et. al.*Alçakgönüllülüğün Gücü*.

[18] A. Newberg ve J. Iversen, "Meditasyonun Karmaşık Zihinsel Görevinin Sinirsel Temeli: Nörotransmitter ve Nörokimyasal Hususlar," *Tıbbi Hipotez*8 (2003): 282-291.

[19] G. Vaillant,*Manevi Evrim: İnancın Bilimsel Bir Savunması*(New York: Broadway Books, 2008), 54, 183.

[20] CL Whitfield,*Depresyon Hakkındaki Gerçek: İyileşme Seçenekleri* (Deerfield Beach, FL: HCI, 2003); C. Whitfield,*Akıl Hastalığı Hakkındaki Gerçek*.

[21] CL Whitfield,*Sınırlar ve İlişkiler*; B. Whitfield,*Ruhsal Uyanışlar*.

[22] C. Whitfield,*Sınırlar ve İlişkiler*.

[23] Anonim,*Yetişkin Çocuklar: Alkolik/İşlevsel Olmayan Aileler*.

[24] C. Whitfield,*Sınırlar ve İlişkiler*.

[25] age.

[26] CL Whitfield ve ark.,*Alçakgönüllülüğün Gücü*.

[27] age.

[28] age.

[29] G. Vaillant,*Ruhsal Evrim*.

[30] B. Whitfield,*Doğal Ruh*.

Charles Whitfield

[1] Helen Schucman,*Mucizeler Kursu*(Mill Valley, CA: İç Barış Vakfı, 1975); Charles L. Whitfield,*Tanrı'yı Seçmek: Mucizeler Kursu'na Kuş Bakış*(baskı öncesi taslakta), 1998.

- [2] CL Whitfield, *İçimizdeki Çocuğu İyileştirmek: İşlevsiz Ailelerin Yetişkin Çocukları İçin Keşif ve İyileşme* (Deerfield Beach, FL: HCI Books, 1987); CL Whitfield, *Sınırlar ve İlişkiler: Bilmek, Korumak ve Zevk Almak* the Self (Deerfield Beach, FL: HCI Books, 1993); CL Whitfield, *Depresyon Hakkındaki Gerçek: İyileşme Seçenekleri* (Deerfield Beach, FL: HCI Books, 2003); CL Whitfield, *Akıl Hastalığı Hakkındaki Gerçek: İyileşme Seçenekleri* (Deerfield Beach, FL: HCI Books, 2004); CL Whitfield, *İyileşmem: İyileşme İçin Kişisel Bir Plan* (Deerfield Beach, FL: HCI Books, 2004); CL Whitfield ve diğerleri, *Alçakgönüllülüğün Gücü: İlişkilerde Çatışmaya Karşı Barışı Seçmek* (Deerfield Beach, FL: HCI Books, 2006); CL Whitfield, *Akıl Hastası Olmayabilirsiniz* (işlemde.)
- [3] CL Whitfield, *İçimizdeki Çocuğu İyileştirmek*; CL Whitfield, *Sınırlar ve İlişkiler*; CL Whitfield, *Benim İyileşmem*; CL Whitfield, *Depresyon Hakkındaki Gerçek*; CL Whitfield, *Akıl Hastalığı Hakkındaki Gerçek*.
- [4] Peter Breggin, Dr. *Psikiyatride Beyin Engelleyici Tedaviler* (New York, NY: Springer Publishing, 2. baskı, 2008).
- [5] Lee Sannella, Dr. *Kundalini: Psikoz mu Aşkınlık mı?* (Atrium Pub Grubu, 1976), 60.
- [6] Peter Breggin, Dr. *Psikiyatride Beyin Engelleyici Tedaviler*.
- [7] CL Whitfield ve diğerleri, *Alçakgönüllülüğün Gücü*; B. Whitfield, *Ruhsal Uyanışlar: Ölüme Yakın Deneyimin İçgörüler ve Ruhumuza Açılan Diğer Kapılar* (Deerfield Beach, FL: HCI Books, 1995.) B. Whitfield, *Doğal Ruh* (Pittsburgh, PA: Sterlinghouse, 2009).
- [8] B. Greyson ve B. Harris [Whitfield], "Clinical Approaches to the NDE," *Yakın Ölüm Araştırmaları Dergisi* 6 (Güz 1987).
- [9] Stanislav ve Christina Grof, editörler, *Spiritüel Acil Durum: Kişisel Dönüşüm Bir Kriz Haline Geldiğinde* (Los Angeles: Tarcher, 1989).
- [10] Barbara Harris Whitfield, *Ruhsal Uyanışlar: NDE'nin İçgörüler ve Ruhumuza Açılan Diğer Kapılar* (Deerfield Sahili, FL: HCI, 1995); B. Whitfield, *Doğal Ruh* (Pittsburg, PA: Sterlinghouse, 2009). [11] CL Whitfield ve diğerleri, *Alçakgönüllülüğün Gücü*.

Bruce Grayson, Doktor

- [1] Greyson, B. "Ölüme Yakın Deneyimler ve Maneviyat," *Zygon: Bilim ve Din Dergisi*, Cilt 41, No.2, Haziran 2006, 393-414.
- [2] Kelly, EW, Greyson, B. ve Kelly, EF, Kelly, EF, Kelly, EW, Crabtree, A.,

Gauld, A., Grosso, M. ve Greyson, B., *İndirgenemez Zihin: 21. Yüzyıl İçin Bir Psikolojiye Doğru*. Lanham, MD: Rowman ve Littlefield, 2007, 367-421.

[3] Greyson, B., op. cit.

[4] Yüzük, K., *Omega'ya Doğru: Ölüme Yakın Deneyimin Anlamını Arayışında*. New York: William Morrow, 1984.

[5] Blackmore, S., *Yaşamak İçin Ölmek: Ölüme Yakın Deneyimler*. Buffalo: Prometheus, 1993; Woerlee, GM, *Ölümlü Akıllar: Ölüme Yakın Deneyimin Biyolojisi*, Buffalo: Prometheus, 2005.

[6] Helminiak, D., "Nöroloji, Psikoloji ve Olağanüstü Dini Deneyimler," *Din ve Sağlık Dergisi*, 1984, Cilt 23, No.1, Mart 1984, 33-46.

[7] Ring, K., age; Ring, K. ve Valarino, EE, *Işıktan Dersler: Ölüme Yakın Deneyimden Öğrenebileceklerimiz*. New York: Plenum/Insight, 1998.

[8] Gri, M., *Ölümden Dönüş: Ölüme Yakın Deneyimin Keşfi*. Londra: Arkana, 1985; Grosso, M., *Son Seçim: Hayatta Kalma Oyununu Oynamak*. Walpole, NH: Stillpoint Press, 1985; Yüzük,

[9] Kason, Y., Bradford, M., Pond, P. ve Greenwell, B., "Spiritual Emergence Sendromu ve Kundalini Uyanışı: Nasıl İlişkililer?" *Din ve Psişik Araştırmalar Akademisi Yıllık Konferansı Tutanakları*, 1992, 85- 118; Kieffer, G., "Murphy'nin Büyük Evrimsel Sıçramaya İlişkin 'İmkansız Rüyası'," *tırmanış*, Cilt.1, No.1, 1992, 1-8; Murphy, M., *İnsan Vücudunun Geleceği: İnsan Doğasının Daha Fazla Evrimine Yönelik Keşifler*. Los Angeles: Tarcher, 1992; Sannella, L., *Kundalini Deneyimi: Psikoz mu Aşkınlık mı?* Lower Lake, CA: İntegral Yayıncılık, 1987.

[10] Krishna, G., *Dinin ve Dehanın Biyolojik Temeli*. New York: Harper ve Row, 1972.

[11] _____, *Kundalini'nin Uyanışı*, New York: EP Dutton, 1975.

[12] _____, *Yüksek Bilinç Nedir ve Ne Değildir*. New York: Julian Press, 1974.

[13] _____, *Dinin Biyolojik Temeli ve Deha*, op.cit.; Krishna, G., *Kundalini'nin Uyanışı*, op.cit.

[14] _____, *Yoganın Sırrı*. New York: Harper ve Row, 1972.

[15] Dippong, J., "Algının Şafağı: Gerçek Bir Yeniden Doğuş," *chimo*, Cilt.8, No.4, 1982, 31-37.

[16] Kieffer, G., "Kundalini ve Ölüme Yakın Deneyim" *Yakın Ölüm Araştırmaları Dergisi*, Cilt 12, No.3, Bahar 1994, 159-176. [17] Krişna, *Kundalini'nin Uyanışı*, op.cit.

- [18] Yüzük, K., *Omega'ya Doğru*, op. cit.
- [19] Whitfield BH, *Spiritüel Uyanışlar: NDE'nin İçgörüler ve Ruhumuza Açılan Diğer Kapılar*. Deerfield Sahili, FL: HCI, 1995.
- [20] Bentov, İ., *Vahşi Sarkacı Stalking: Bilincin Mekaniği Üzerine*. Rochester, VT: İç Gelenekler, 1977; Sannella, L., *Kundalini Deneyimi*. Lower Lake, CA: İntegral Yayıncılık, 1987.
- [21] Greyson, B., "Ölüme Yakın Deneyim Ölçeği: Yapı, Güvenilirlik ve Geçerlilik," *Sinir ve Ruh Hastalıkları Dergisi*, Cilt 171, No.6, Haziran 1983, 369-375; Greyson, B., "Ölüme Yakın Deneyimler Olan ve Olmadan Ölüme Yakın Karşılaşmalar: Karşılaştırmalı NDE Ölçek Profilleri," *Yakın Ölüm Araştırmaları Dergisi*, Vol.8, No.3, Spring 1990, 151-161; Greyson, B., "İki Yıl Boyunca Ölüme Yakın Deneyim Hesaplarının Tutarlılığı: Raporlar Zaman İçinde Süsleniyor mu?" *canlandırma*, Cilt.73, No.3, Haziran 2007, 407-411; Lange, R., Greyson, B. ve Houran, J., "Bir 'Çekirdek' Ölüme Yakın Deneyimin Rasch Ölçekleme Doğrulaması," *İngiliz Psikoloji Dergisi*, Cilt 95, No.2, Mayıs 2004, 161-177. [22] Veri analizi için bkz. Greyson, B., "Near-Death Experiences and the Physio-Kundalini Syndrome," *Din ve Sağlık Dergisi*, Cilt 32, No.4, Kış 1993, 277-290; ve Greyson, B., "The Physio-Kundalini Sendromu ve Akıl Hastalığı" *Transpersonel Psikoloji Dergisi*, Cilt 25, No.1, 1993, 43-58.
- [23] Ring, K. ve Rosing, C., "Omega Projesi: NDE'ye Eğilimli Kişiliğin Ampirik Bir Çalışması," *Yakın Ölüm Araştırmaları Dergisi*, Cilt.8, No.4, Yaz 1990, 211-239.
- [24] Greenwell, op. alıntı; Gri, op. alıntı; Sannella, op. cit.
- [25] Gallup, G., Jr., Proctor, W., *Ölümsüzlük Maceraları: Ölüm Eşiğinin Ötesine Bir Bakış*. New York: McGraw-Hill, 1982.
- [26] Whitfield, B., *Full Circle: Ölüme Yakın Deneyim ve Ötesi*. New York: Pocket Books/Simon ve Schuster, 1990; Whitfield, B., *Ruhsal Uyanışlar: NDE'nin İçgörüler ve Ruhumuza Açılan Diğer Kapılar*, op. alıntı; Whitfield, B., *Doğal Ruh*. Pittsburgh: Sterling House, 2009; Yüzük, K., *Omega'ya Doğru*, op. alıntı; Grosso, M., op. alıntı; Gri, op. cit.

Shanti Shanti Kaur Khalsa

- [1] Tüm isimler ve tanımlayıcı detaylar değiştirildi.
- [2] AZT, HIV tedavisi için onaylanan ilk ilaçtır. Kimyasal adı Azidotimidindir ve şu anda Retrovir olarak üretilmektedir.
- [3] Yogi Bajan, John White, ed., *Kundalini, Evrim ve*

aydınlanma(New York: Omega, 1990), 144.

Büyük Kundalini

Ken Wilber

[1] Kolaylık olması açısından, birinci ve ikinci kundalini çakralarını tek bir büyük çakrada, birinci büyük çakrada gruplarken Vajrayana'yı takip ediyorum. Tibet Budizmi yedi değil beş çakra tanır. Birinci ve ikinci ve altıncı ve yedinci birleştirilir.

John Beyaz

[1] Gopi Krishna, "Yüksek Bilinç Durumlarının Ötesinde" *New York Times*, 6 Ekim 1974.

[2] Gopi Krishna, *Yeni Bir Bilimin Şafağı*(Darien, CT: Bilinç Araştırmaları Enstitüsü, 1999).

Lawrence Edwards

[1] Joseph Campbell, *Bin Yüzlü Kahraman*(Princeton, NJ: Princeton University Press, 1973), 11.

[2] Robert Bly, çev., *Kabir Kitabı*(Boston: Yetmişler Basını, 1977), 29.

[3] VK Subramaniam, çev., *Sankaracarya'lı Saundaryalahari*(Delhi, Hindistan: Motilal Banarsidass, 1980).

[4] MP Pandit, çev., *Kularnava Tantrası*(Madras, Hindistan: Ganesh & Co., 1973).

[5] Carl Jung, *Kundalini Yoga Üzerine Psikolojik Yorum, Ders 1 ve 2, 1932*(New York: Spring Publications, 1975), 18.

[6] Lex Hixon, *Evrenin Annesi*(Wheaton, IL: Theosophical Publishing House, 1994), 76.

[7] Lawrence Edwards, *Siddha Yoga Uygulaması Yoluyla Psikolojik Değişim ve Ruhsal Gelişim*(Ann Arbor, MI: University Microfilms International, 1986) yayınlanmamış doktora tezi.

[8] Sir John Woodroffe, *Yılan Gücü*(Madras, Hindistan: Ganesh and Co., 1973).

[9] Aldous Huxley, *Çok Yıllık Felsefe*(New York: Harper Colophon, 1970), 11.

[10] *Yılan Gücü*.

[11] Hixon, *Evrenin annesi*, 7.

Stuart Sovatsky

[1] DS Radhikananda Saraswati, çev., *Dnyaneshwari bir kez daha*, (Pune, Hindistan: Swami Radhikanand, 2002).

[2] DG Beyaz, *Simyasa/ Vücut* (Chicago: Chicago Press Üniversitesi, 1998).

Görmek *Simyasa/ Vücut* hatha yoga, sekso-yogik uygulamalar ve bitkisel ve cıvalı yiyeceklerin rasayanasını içeren bu Tantrik uygulamaların ayrıntılı tarihsel çalışması için. White şunları söylüyor: "MS beşinci yüzyıldan başlayarak, çeşitli Hintli mistikler, kendilerini ölümsüz kılmak için bir dizi teknik geliştirmeye başladılar. Bu insanlar kendilerini *Siddha*'lar, eskiden hem Hindular hem de Budistler tarafından saygı duyulan, dağların doruklarında veya atmosferik bölgelerde yaşadığı bilinen bir yarı tanrı sınıfı için ayrılmış bir terim. Takip eden beş ila sekiz yüz yıl boyunca, her biri kendi özel uygulama yapısına sahip üç tür Hindu Siddha düzeni ortaya çıktı. Bunlar, yandaşları erotik-mistik uygulamalar yoluyla bedensel ölümsüzlüğü arayan Siddha Kaula'ydı; tanrı Siva ve eşi Tanrıça'nın cinsel sıvılarının mineral eşdeğerlerini yutarak etten kemikten bedenlerini ölümsüz bedenlere dönüştürmeye çalışan ortaçağ Hindistan simyacıları Rasa Siddha'lar; ve hatha yoga pratiği Siddha Kaula ve Rasa Siddhas'ın cinsel ve laboratuvar uygulamalarını süptil bedenin iç izgarasına yansıtan Nath Siddha'lar. Hindistan'ın ortaçağ Siddha'ları için, bu üç birleşik uygulama türü, doğrudan bedensel ölümsüzlüğe, doğaüstü güçlere ve kendini tanrılaştırmaya yol açtı; tek kelimeyle, eski popüler kültürün yarı ilahi Siddha'larının yüce statüsüne."

[3] Batı'da Yogi Bhajan tarafından yaygın olarak öğretilen Kundalini Yoga'nın Sih Dharma'sı tüm uygulama ile eş anlamlı hale gelirken, Kundalini terimi hatha yoganın tüm biçimlerini kapsar.

[4] Adayın yama ve niyamaları da takip ettiği varsayılır: asana, pranayama, dharana (konsantrasyon), dhyana'yı da içeren "sekiz bacaklı" (ashtanga) yolun ilk iki "uzvunun" karakter geliştirmesi (meditasyon) ve samadhi (tam emilim).

[5] Son derece gelişmiş yetişkin yogideki Kundalini aktivitesi sırasında, tatlı tada sahip amritalar, "nektar" veya soma, "ölümsüzlük iksiri", yoginin dilini khecarı mudra'nın şişmesine -"dilini vecd dansı"na yeniden uyandıracaktır. cennet alemine" - olgunlaşmış hipotalamus, "küçük düşün odası" (eski Yunanlılar tarafından adlandırıldığı gibi) veya "zevk merkezi" (olduğu gibi) ile mistik bir uyum içinde.

modern fizyologlar tarafından adlandırılmıştır) ve ayrıca "ruhun yeri" olan epifiz bezi ile.

[6] VG Pradhan, çev..*Jñaneshvarî*(Albany: State University of New York Press, 1987).

[7] NE Sjöman,*Mysore Sarayı'nın Yoga Geleneği*(Yeni Delhi: Abhinav Yayınları, 1996).

[8] G. Aurobindo ve Anne,*Sevgi üzerine*(Pondicherry, Hindistan: Sri Aurobindo Derneği, 1973).

[9] S. Thirumoolar,*Thirumandiram, Bir Klasik Yoga ve Tantra, Cilt 1-3*, trans. D. Natarajan (Montreal: Babaji Kriya Yoga, 1993).

[10] BH Dass,*Hariakhan Baba: Biliniyor, Bilinmiyor*(Davis, CA: Sri Rama, 1975).

[11] M. Govindan,*Babaji ve 18 Siddha Kriya Yoga Geleneği, 3. baskı* (Montreal: Kriya Yoga Yayınları, 1993).

[12] SGB Satyeswarananda,*Babaji: İlahi Himalaya Yogisi*(San Diego, CA: The Sanskrit Classics, 1984).

[13] P. Yogananda,*Bir Yogi'nin Otobiyografisi*(Los Angeles: Kendini Gerçekleştirme Bursu, 1977), 575.

[14] Kripalu Yoga Bursu,*Guru Prasad*(Sumneytown, PA: Kripalu Yoga Bursu, 1982).

[15] CD Collins,*Elephanta'da Siva İkonografisi ve Ritüeli*(Albany: State University of New York Press, 1988), 48.

Gen Keiffer

[1] G. Krishna,*Panchastavi'de Kundalini'nin Sırları*(Kundalini Araştırma ve Yayın Vakfı, B-98, Sarvodaya Enclave, Yeni Delhi, Hindistan, 1978).

[2] age.

[3] age.

[4] Ibi.

[5] age.

BÖLÜM IV

Gurucharan Singh Khalsa

[1] Yogi Bhajan,*Yeni Çağın Kutsal Öğretmeni Olmanın Usta Dokunuşu*(Espanola, NM: Kundalini Araştırma Enstitüsü/Sheridan Books, 1997).

[2] age.

[3] age.

[4] Ary L. Goldberg, "Üç Meditasyon Formunda Kalp Atış Hızı Dinamikleri", ed. CK Peng ve diğerleri, *Uluslararası Kardiyoloji Dergisi* 95, No.1 (Mayıs 2004): 19-27.

[5] A. Panduro ve ark., "Diyabet 2'de Glikoz ve İnsülin Toleransının Düzenlenmesi Üzerinde Nefes Yürüme Etkileri" *Uluslararası Diyabet Bakımı* (2004). [6] Herbert Benson ve diğerleri, "Gevşeme Tepkisi ve Meditasyonun Fonksiyonel Beyin Haritalaması" *nörörapor* 11, No.7 (2000): 1-5; Manjit Kaur Khalsa, "Sınırdaki ve Narsisistik Kişilik Bozuklukları için Alternatif Tedaviler" *Psikospiritüel Klinisyenin El Kitabı: Ruhsal Bozuklukları Anlamak ve Tedavi Etmek İçin Alternatif Yöntemler*, ed. Sharon G. Mijares ve Gurucharan Singh Khalsa (New York: Haworth Press, 2005).

[7] Sat Bir Khalsa, "Kronik Uykusuzluğun Yoga ile Tedavisi: Uyku-Uyanma Günlükleriyle Ön Çalışma" *Uygulamalı Psikofizyoloji ve Biofeedback* 29, No.4, (2004). DOI: 10.1007/s10484-004-0387-0.

[8] SBS Khalsa ve diğerleri, "Hindistan'da Bağımlılık için Konut Kundalini Yoga Yaşam Tarzı Pilot Programı için Değerlendirme" *Madde Bağımlılığında Etnisite Dergisi* 7 (2008): 67-79.

[9] *Ustanın Dokunuşu*.

[10] age.

[11] age.

[12] age.

[13] Yogi Bhajan ve Gurucharan Singh Khalsa, *Breathwalk: Canlanmış Bir Beden, Zihin ve Ruha Giden Yolunuzu Nefes Almak* (New York: Broadway Kitapları, 2000); Gurucharan Singh Khalsa, "Dikkatin Dağıtıldığı Bir Çağda Odaklanmak: Yogi Bhajan'ın Hümanolojisini Kullanarak Dikkat Bozukluklarına Yaklaşımlar", *Psikospiritüel Klinisyenin El Kitabı: Ruhsal Bozuklukları Anlamak ve Tedavi Etmek İçin Alternatif Yöntemler*, ed. Sharon G. Mijares ve Gurucharan Singh Khalsa (New York: Haworth Press, 2005).

[14] Yogi Bhajan ve Gurucharan Singh Khalsa, *Zihin: İzdüşümleri ve Çoklu Yönleri* (Espanola, NM: Kundalini Araştırma Enstitüsü/Sheridan Books, 1998).

Katkıda Bulunanlar

LAWRENCE EDWARDS, PHD, otuz sekiz yılı aşkın süredir meditasyon yapıyor ve öğretiyor. Meditasyon uygulamaları öğretmeye adanmış kar amacı gütmeyen bir kuruluş olan Anam Cara, Inc.'in kurucusu ve yöneticisidir. Aynı zamanda Kundalini Araştırma Ağı'nın da başkanıdır (kundalininet.org), kundalini hakkında bilgi sağlayan ve kundalini uyanışının dönüştürücü süreçleri hakkında araştırma yapan ve yazan insanları bir araya getirmek için uluslararası konferanslar sunan kar amacı gütmeyen bir organizasyon. Onun kitabı, *Ruhun Yolculuğu: İçinizdeki İlahi Rehberlik*, bu süreci tanımlar ve batılların kolayca anlayabileceği bir bağlama yerleştirir (thesoulsjourney.com). Dr. Edwards ayrıca biofeedback ve neurofeedback eğitimi almıştır ve 1998'den beri Toplum ve Önleyici Tıp Anabilim Dalı'nda klinik eğitmen olarak New York Tıp Fakültesi'nde görev yapmaktadır. 1986'da Temple Üniversitesi'nden psiko-eğitimsel süreçler alanında doktorasını almıştır. burada bir Üniversite Bursu olarak onurlandırıldı. 1976'dan Muktananda'yı alıncaya kadar Swami Muktananda'nın öğrencisiydi. *mahasamadhi* 1982'de. Sonraki on iki yıl boyunca Gurumayi Chidvilasananda'nın vesayeti altında çalışmaya, öğretmeye ve hizmet etmeye devam etti. Swami Muktananda'nın Hindistan, Ganeshpuri'deki aşramında klinik yöneticisi olarak görev yaptı ve aşram'ı çevreleyen kırsal alandaki umutsuzca yoksul yerli köylere bakım sağlayan mobil hastanenin işletilmesine yardımcı oldu. Edwards, kundalini yoga geleneği ve Tibet Budist ve Huichol Hint şamanik gelenekleri üzerinde çalışmış ve uygulamıştır.

BONNIE GREENWELL PHD, yirmi beş yılı aşkın bir süredir kundalini ve ruhsal uyanış süreçlerinde insanlara yardım etme konusundaki uzmanlığıyla uluslararası alanda tanınan bir transpersonel psikolog, yazar ve eğitimcidir. o yazdı *Dönüşüm Enerjileri: Kundalini Sürecine Yönelik Bir Kılavuz*, altı ülkede yayınlanan doktora araştırmasına dayanmaktadır. Kundalini Araştırma Ağı'nın kurucusu ve yöneticisiydi ve Spiritual Emergence Network programlarına sık sık katıldı. Otuz beş yıl boyunca astanga ve kundalini yoga, Jin Shin Do akupresür, Radiance ve Holotropik nefes çalışması ve Advaita Vedanta dahil olmak üzere hem antik hem de modern enerji ve uyanış sistemleriyle çalıştı ve son olarak

sekiz yıl ikili olmayan Zen öğretmeni Adyashanti'nin öğrencisi olmuştur. Şimdi onun soyunda ders veriyor ve ikili olmayan öğrencileri uyanış sürecinde desteklemek için Ashland, Oregon'da Shanti River Enstitüsü'nü kurdu. Ulusal ve uluslararası seminerler ve programlar, internet ve kişisel danışma oturumlarında binden fazla kişiye kundalini süreçleri hakkında danıştı. Şu anda çığır açan kundalini kitabının iki devam kitabını yazıyor. *Kundalini Rehberi ve Uyanış Rehberi*. Web siteleri aracılığıyla kendisiyle iletişime geçilebilir. kundaliniguide.com ve [uyanış kılavuzu.com](http://uyanışkılavuzu.com).

BRUCE GREYSON, MD, Chester F. Carlson Psikiyatri ve Nörodavranış Bilimleri Profesörü ve Virginia Üniversitesi'nde Algısal Çalışmalar Bölümünün yöneticisidir. Uluslararası Ölüme Yakın Çalışmalar Birliği'nin kurucusu ve eski başkanıydı ve son yirmi altı yıldır Ölüme Yakın Çalışmalar Dergisi'nin editörlüğünü yapıyor. Daha önce Kundalini Araştırma Ağı'nın yönetim kurulundaydı. Dr. Greyson, Cornell Üniversitesi'nden psikoloji bölümünden mezun oldu, tıp diplomasını State University of New York Upstate Medical College'dan aldı ve psikiyatri eğitimini Virginia Üniversitesi'nde tamamladı. Klinik psikiyatri şefi olduğu Michigan Üniversitesi ve Connecticut Üniversitesi'nde psikiyatri fakültesi atamaları yaptı, 1995'ten beri psikiyatri öğrettiği ve araştırma yaptığı Virginia Üniversitesi'ne dönmeden önce. Son otuz yıldır araştırmaları ölüme yakın deneyimlere odaklanmış ve ulusal bilimsel konferanslarda yetmişden fazla sunumla sonuçlanmıştır. akademik tıp ve psikoloji dergilerinde yüzden fazla yayın ve çeşitli araştırma hibeleri ve ödülleri. ortak editörüydü *Ölüme Yakın Deneyim: Sorunlar, Beklentiler, Perspektifler*, ve *Ölüme Yakın Deneyimler: Otuz Yıllık Bilimsel Araştırma*, ve ortak yazarı *İndirgenemez Zihin: 21. Yüzyıl İçin Bir Psikolojiye Doğru*.

PENNY KELLY, Michigan'ın güneybatısındaki Lily Hill Çiftliği ve Öğrenim merkezinin sahibidir ve burada bilinç armağanını geliştirme, yeniden iyileşme ve organik bahçecilik dersleri vermektedir. Büyük bir danışmanlık uygulaması yürütüyor, okullara ve şirketlere danışman olarak çalışıyor ve organik sebze yetiştiriyor. Penny, Tipping Point Network'ün kurucu üyelerinden biri ve şu anda onlarla birlikte çalışıyor.

küresel pazar payının yüzde 2'sinden yüzde 10'una sürdürülebilirlik ve daha yüksek bilince ve sürdürülebilir yaşama dönüşümü destekleyen küresel bir bilinç merkezleri ağı oluşturmak. Penny, Wayne State Üniversitesi'nden hümanist araştırmalar diplomasına, Clayton Doğal Sağlık Koleji'nden natüropatik tıp diplomasına sahiptir ve şu anda American Holistic College of Nutrition'da beslenme alanında doktora için çalışmaktadır. Dört çocuk annesi, beş kitap yazdı ve altıncısı üzerinde çalışıyor. Şu anda basılan kitapları şunlardır: *Gelişen İnsan; Lily Hill Çiftliği Elfleri; Elbiseler: Yaklaşan Değişikliklerin Kitabı; Toprakta Mideye: Dünya ve Sağlığınız Arasındaki Bağlantıyı Anlamak; ve Bilinç ve Enerji, Cilt 1: Çok Boyutluluk ve Bir Bilinç Teorisi.*

SAT BİR SINGH KHALSA, PHD, otuz beş yılı aşkın bir süredir bir yoga yaşam tarzı uyguluyor ve sertifikalı bir kundalini yoga eğitmenidir. Halen Kundalini Araştırma Enstitüsü'nün araştırma direktörü ve Brigham'daki Harvard Tıp Okulu ve Boston'daki Kadın Hastanesi'nde tıp profesörüdür. Mevcut araştırma ilgi alanları, yoga ve meditasyon uygulamalarının etkinliği üzerine temel ve klinik araştırmalardır. Ulusal Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Merkezi tarafından finanse edilen merkezi araştırma projesi, uykusuzluk için kundalini yoga tedavisinin klinik araştırma denemelerini içeriyor. Dr. Khalsa, uluslararası yoga araştırma topluluğuyla yakından ilgilidir ve Harvard Tıp Okulu'nda zihin-beden tıbbı üzerine seçmeli bir ders vermektedir.

GURMUKH KAUR KHALSA, hem Los Angeles'ta hem de New York'ta bulunan Golden Bridge, A Spiritual Village'ın kurucu ortağı ve yöneticisidir. Neredeyse kırk yıldır Los Angeles'taki ve dünyanın dört bir yanındaki öğrenciler, doğum öncesi ve sonrası sınıflar ve öğretmen eğitimi de dahil olmak üzere Yogi Bhajan tarafından öğretilen bu en güçlü yoga, kundalini yoga ve meditasyon stilindeki derslerini aradılar. Bu ilham verici dünya yogini, yoga ve zihin-beden-ruh bağlantılarında bir öncüdür. Otuz yedi yıl önce öğretmeni Yogi Bhajan ile tanıştı. Onun rehberliğinde kendini insanlara kariyerlerinde ve ilişkilerinde manevi başarı bulmalarından bilinçli olarak sağlıklı çocuklar dünyaya getirmelerine ve ailelerini güçlü bir temelle kurmalarına yardımcı olmaya kadar birçok yönden yardım etme yoluna adanmış. Gurmukh en çok satan kitabın yazarıdır, *Sekiz İnsan Yeteneği: Yenilenmenin Yogik Yolu*

*İçinizdeki Denge ve Huzur,ve sağlıklı bir hamilelik için olmazsa olmaz rehber,Bol, Güzel, Keyifli: Kundalini Yoga ve Meditasyon ile Hamileliğin ve Doğumun Doğal Gücünü Yaşayın.*DVD'leri enerji verici bir uygulama içeriyor,*Gurmukh ile Kundalini Yoga,ve doğum öncesi ve doğum sonrası yoga.* Halen Los Angeles'ta yirmi altı yıllık kocasıyla birlikte yaşıyor. Yirmi beş yaşındaki kızı, Los Angeles'taki Golden Bridge Yoga'da Nite Moon Café ve Perakende Mağazasını işletmeye yardım ediyor.

GURUCHARAN S. KHALSA, PHD, bir psikoterapist, öğretmen ve yazardır ve Yogi Bhajan tarafından öğretilen kundalini yoga konusunda dünya çapında tanınan bir uzmandır. Dr. Khalsa, meditasyon ve en yüksek performansın uygulamalı psikolojisinde ve zihinde bir otoritedir. Yirmi beş yıl boyunca yönetici koçluğu, çatışma çözümü, stres yönetimi, yaratıcılık ve yüksek bilgi teknolojisinin optimal insan performansı ile arayüzüne odaklanarak klinik uygulamadaydı. İki bakış açısı arasında köprü kuruyor: Harvey Mudd College'da matematik ve kimyada öğrendiği katı bilimler ve Claremont Graduate School'da matematik çalışmaları mezunu; ve Boston Üniversitesi'nde danışmanlık alanında yüksek lisans eğitimi aldığı insan bilimleri. Daha sonra psikoloji alanında doktora yaptı. Gurucharan bir eğitimcidir ve üniversitelerde ders vermiştir, MIT ve Guadalajara Üniversitesi de dahil olmak üzere yirmi yılı aşkın bir süredir Harvard Üniversitesi'ndeki Psikoloji ve Sosyal Değişim merkezine bağlı. Meditasyonun bilişsel ve fizyolojik etkisi üzerine özgün araştırmalar yaptı ve sosyal programlar tasarladı. Terapistler, sağlık hizmeti sağlayıcıları ve kuruluşlar için yoga tekniklerinin kullanımı hakkında konuşuyor ve yazıyor. Buna ek olarak, binlerce yoga öğretmeni yetiştirmiş ve dünya çapında kundalini yoga dersleri ve seminerleri yürütmektedir. Daha fazla bilgi için şu adrese gidin: Terapistler, sağlık hizmeti sağlayıcıları ve kuruluşlar için yoga tekniklerinin kullanımı hakkında konuşuyor ve yazıyor. Buna ek olarak, binlerce yoga öğretmeni yetiştirmiş ve dünya çapında kundalini yoga dersleri ve seminerleri yürütmektedir. Daha fazla bilgi için şu adrese gidin: Terapistler, sağlık hizmeti sağlayıcıları ve kuruluşlar için yoga tekniklerinin kullanımı hakkında konuşuyor ve yazıyor. Buna ek olarak, binlerce yoga öğretmeni yetiştirmiş ve dünya çapında kundalini yoga dersleri ve seminerleri yürütmektedir. Daha fazla bilgi için şu adrese gidin:

kundaliniresearchinstitute.org veya gurucharan.com .

SHANTI SHANTI KAUR KHALSA, PHD, Guru Ram Das Tıp ve İnsanbilim Merkezi'nin kurucusu ve yöneticisidir. 1971'den beri yoga eğitmeni olarak, 1986'da Yogi Bhajan'ın yönlendirmesiyle kronik veya yaşamı tehdit eden hastalığı olan kişilere ve aile üyelerine kundalini yoga ve meditasyon öğretme konusunda uzmanlaşmaya başladı. Merkez, diyabet, kanser, kalp hastalığı, kronik yorgunluk, fibromiyalji, HIV, anksiyete, depresyon ve yaşam geçişleri olan kişiler için doğrudan müşteri hizmetleri ve yoga temelli programlar sunmaktadır. Aynı zamanda mesleki eğitim ve

Yoga pratiğinin tıbbi etkileri üzerine sonuç çalışmaları yürütür. Dr. Khalsa, kapsamlı deneyime sahip Kayıtlı bir Yoga ğretmeni, bir Yoga Alliance Standardı, KRI sertifikalı yoga ğretmeni eğitmeni ve Uluslararası Yoga Terapistleri Derneği'nin yetkili üyesidir. Sağlık uzmanlarına ve yoga eğitmenlerine, iyi olmanın ve kalmanın ruhsal, psikolojik ve davranışsal yönlerine yoga ve meditasyon uygulamaları konusunda eğitimler vermektedir.

GOPI KRISHNA (1903-1984), Hindistan'ın Srinagar şehrinden yaklaşık yirmi mil uzaktaki küçük bir köyde, Keşmir Brahman kökenli ebeveynlerinin çocuğu olarak dünyaya geldi. Hayatının ilk on bir yılını Himalayaların güzel Keşmir vadisinde büyüyerek geçirdi. 1914'te ailesi, o zamanlar İngiliz Hindistan'ın bir parçası olan Pencap'taki Lahore şehrine taşındı. Sonraki dokuz yılını lise eğitimini tamamlayarak geçirdi. Hastalık onun Pencap'ın kavurucu ovalarını terk etmesine ve Keşmir Vadisi'nin daha serin iklimine geri dönmesine neden oldu, sonraki yıllarda devletin Bayındırlık Departmanında bir görev aldı, evlendi ve iki oğlu ve bir ailesini büyüttü. kız evlat. 1967'de Hindistan'da ilk büyük kitabını yayınladı. *Kundalini: İnsandaki Evrimsel Enerji*, bir yıl sonra Büyük Britanya'da ve daha sonra Amerika Birleşik Devletleri'nde ve daha sonra bir düzineden fazla ana dilde yayınlandı. Çalışma, dünyaya ilk kez 1937'de deneyimlediği kundalini uyanışının net ve zl bir otobiyografik anlatımını sundu. 1972'de Harper & Row onun kitabını yayınladı. *Yoganın Sırrı ve Dinin ve Dehanın Biyolojik Temeli*. Starnberg'deki Max Planck Enstitüsü'nün nl Alman bilim adamı ve yöneticisi Profesör Carl Friedrich von Weizscker tarafından kırk altı sayfalık bir giriş yazıldı. Gopi Krishna, Temmuz 1984'te akciğer enfeksiyonundan öldü ve geriye yüzyıllar boyunca kundalini fenomenine ilişkin bilimsel araştırmalara rehberlik edecek on sekiz kitaptan oluşan edebi bir miras bıraktı.

GENE KIEFFER, 1970 yılında Pandit Gopi Krishna'nın talebi zerine Kundalini Research Foundation, Ltd.'yi kurdu. Vakfın birincil görevi, kundalini hakkında doğru ve güvenilir bilgileri halka, bilim adamlarına ve bilim adamlarına sunmaktır. Iowa niversitesi'nden gazetecilik derecesi ile mezun oldu ve daha sonra beş yıldan fazla bir süre çalıştı. *Des Moines Kayıt*, bundan sonra bir başladı

Des Moines'de reklam/halkla ilişkiler ajansı. 1969'da ofisini New York'a taşıdı ve bir yıl sonra İsviçre'de Gopi Krishna ile tanıştı. Krishna'nın 1984'teki ölümüne kadar on dört yıl boyunca her gün birlikte çalıştılar. Bay Kieffer, Vakfın devam eden araştırma projesinin bir parçası olarak kendisine kundalini deneyimlerini anlatan iki binden fazla kişiyle şahsen veya yazışma yoluyla röportaj yaptı.

OLGA LOUCHAKOVA, MD, PHD, bir doçent ve Transpersonal Psikoloji Enstitüsünde Transpersonal Eğitim ve Araştırma Uzmanlığı direktörüdür. Aynı zamanda ITP'nin Nörofenomenoloji Araştırma merkezinde ve Dünya Çapında Öğrenme Değişim Programında kurucu direktör ve baş araştırmacıdır. Rusya, St. Petersburg'daki Pavlov Bilimler Akademisi Enstitüsü'nde kıdemli bir bilim adamı olarak çalışan Olga, sinir sisteminin otoimmün hastalıklarının erken teşhisi için bir yöntem icat etti. Aynı zamanda (1980'lerin sonunda), Rus yeraltı Kundalini yoga okulunda manevi bir öğretmen oldu. Daha sonra Avrupa, Latin Amerika ve Amerika Birleşik Devletleri'nde ruhsal uyanış seminerleri verdi ve nazik bir terapötik nefes çalışması yöntemi geliştirdi ve Hridayam®insan psikospiritüel gelişimine rehberlik etme yaklaşımı (kendisinin ticari markasıdır). 1992'de Olga, felsefe ve din programında Kaliforniya İntegral Araştırmalar Enstitüsü'ne misafir profesör olarak davet edildi ve ITP'de çekirdek öğretim üyesi oldu. Profesör Louchakova, elektroensefalografi ve meditasyondaki bilişsel değişiklikler ve yüksek farkındalık durumlarında geniş çaplı araştırmalar yürütüyor. Çalışmalarının diğer odak noktası, karşılaştırmalı dinler ve kalbin fenomenolojisi. O zorunlu bir ruhsal meditasyon, kundalini yoga, vedanta ve Kalbin Duası öğretmenidir. Louchakova ayrıca kültür ve bilinç, fenomenoloji, sinirbilim, meşgul maneviyat ve uyanış, insan gelişimi, kundalini yoga, Hristiyan mistisizmi ve Sufizm dersleri veriyor ve yıllık meditasyon inzivaları yapıyor.hridayamyoga.org/papers.html ve adresinden ulaşılabilir olouchakova@itp.edu .

DAVID LUKOFF, Doktora, Transpersonal Psikoloji Enstitüsü'nde psikoloji profesörü ve bu kitabın ortak yazarıdır. *DSM-IV* teşhis kategorisi

“Dini veya Manevi Sorun.” Uzmanlık alanları arasında şizofreni tedavisi, kişilerarası psikoterapi ve klinik uygulamada manevi konular yer almaktadır. Manevi konular ve ruh sağlığı üzerine yetmiş makale ve bölümün yazarıdır ve Maneviyat ve Psikoloji Enstitüsü ile Kişilerarası Psikoloji Derneği'nin eş başkanıdır ve şu adreste Manevi Yeterlilik Kaynak merkezini sürdürmektedir.spirituel.yeterlilik.com .

ANDREW B. NEWBERG, MD, şu anda Pennsylvania Üniversitesi Hastanesi Radyoloji ve Psikiyatri Bölümü'nde doçenttir ve Nükleer Tıpta kadrolu doktordur. 1993 yılında Pennsylvania Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun olmuştur. Dahiliye ve nükleer tıp alanlarında kurul sertifikasına sahiptir. Kariyerinin hem klinik hem de araştırma yönlerinde daha genel zihin-beden ilişkisinin yanı sıra mistik ve dini deneyimlerin araştırılmasına özellikle dahil olmuştur. Araştırmalarının çoğu, beyin işlevi ile çeşitli mistik ve dini deneyimler arasındaki ilişkiye odaklanmıştır ve Pensilvanya Üniversitesi Maneviyat ve Zihin merkezinin direktörüdür. Araştırmaları ayrıca akupunktur tedavisi, meditasyon ve meditasyonun fizyolojik bağıntılarını anlamayı da içerir. ve diğer alternatif tedavi türleri. Yeni bir kitabın yazarıdır, *İnanmak İçin Doğmuş: Tanrı, Bilim ve Sıradan ve Olağanüstü İnançların Kökeni* (Özgür basın). Ayrıca en çok satan kitabın ortak yazarlığını yaptı, *Tanrı Neden Gitmeyecek: Beyin Bilimi ve İncanın Biyolojisi* (Ballantine) ve *Mistik Zihin: İncanın Biyolojisini Araştırmak* (Fortress Press), her ikisi de sinirbilim ve ruhsal deneyim arasındaki ilişkiyi araştırıyor.

1942 doğumlu STUART PERRIN, on altı yaşından beri manevi yolda yürüdü. Edebiyat, felsefe, oyunculuk ve şiir okudu ve ruhani öğretmeni Albert Rudolph ile tanıştığı yirmi beş yaşına kadar Avrupa ve Kuzey Afrika'da bohem bir hayat yaşadı. Daha çok Rudi olarak bilinen bu ikonoklastik ruhani öğretmen, Doğu maneviyatına yeni bir Amerikan eğilimi kazandırdı ve Stuart, Rudi'nin 1973'teki ölümünden beri bu eğilimi ileriye taşıyor. Rudi ile yaptığı çalışmalar, Stuart'a kundalini yoganın gün içinde nasıl uygulanabileceğine dair derin bir fikir verdi. -günlük yaşam. Beş kitabın yazarı ve Doğu sanatında uzman olan Stuart, New York'a dönmeden önce dokuz yıl boyunca Teksas'ta bir meditasyon merkezi işletti ve burada Rudi'nin soyunda ruhsal çalışmaları öğretmeye devam ediyor. Stuart hakkında daha fazla bilgi için

Perrin, web sitesine git:stuartperrin.com .

SWAMI SIVANANDA RADHA (1911-1995), yirminci yüzyılın en derin ve pratik ruhani liderlerinden biri olarak kabul edilir. Almanya'da doğan Swami Radha, İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra Kanada'ya taşındı ve manevi öğretmeni Swami Sivananda ile tanışmak için ellili yılların ortalarında Hindistan'a gitti. başlatıldı*sanyalar*1956'da Kanada'ya döndü ve hayatını özveriyle hizmete ve eski yoga bilgeliğini Batılı zihinler için yorumlamaya adanmış. Swami Radha, birçoğu yoga alanında klasikler haline gelen ondan fazla kitabın saygın bir yazarıdır. *Batı için Kundalini Yoga ve Hatha Yoga: Gizli Dil*.Yayınlanmış eserleri, kırk yıllık kişisel çalışma ve şefkatli öğretime dayanan yoga pratiğinin yaşayan bir mirasını temsil ediyor. Swami Radha, Yasodhara Ashram'ı ve bir dizi uluslararası Radha Yoga MERKEZİ'ni kurdu ve zamansız kitaplar yayınladı ve *tırmanış dergisi*. Çalışmaları, yaratıldığı adanmışlık ruhuyla, yaşamının özü olan kalite ve bütünlüğü koruyarak devam ediyor.

JOHN SELBY altmışlı yıllarda reşit oldu ve o zamandan itibaren Krishnamurti, Ram Dass, Bhagwan Rajneesh, Alan Watts, Kriyananda ve günümüz Sufi azizi Samuel Lewis dahil olmak üzere bir dizi manevi öğretmenle arkadaş olacak kadar şanslıydı. Selby'nin birincil manevi öğretmeni Birmanya ustası Thakan Kung'du. Selby, Princeton Üniversitesi, UC Berkeley, Lisansüstü İlahiyat Birliği ve San Francisco İlahiyat Fakültesi'nde psikoloji ve karşılaştırmalı din okudu. Dr. Humphrey Osmond ile birlikte çalışan Ulusal Sağlık Enstitüleri ve New Jersey Nöropsikiyatri Enstitüsü'nde meditatif deneyim üzerine resmi araştırmayı tamamladı ve ayrıca Nöroloji ve Psikiyatri Araştırma Bürosu'nda LSD araştırması yaptı. Yoga, meditasyon, ruhsal uyanış üzerine iki düzineden fazla kitap yazmıştır.*Kundalini Uyanışı; Yedi Usta, Tek Yol,ve Zihninizi Susturun*.Son zamanlarda Senn-Delaney Liderliği ile çalışarak kurumsal dünya için farkındalık yönetimi (yani iş yerinde meditasyon) programları geliştirdi. Şu anda Farkındalık Yönetim Sistemleri ve BedRockVideo Productions'ı yönetiyor. Daha fazla bilgi için lütfen ziyaret edin www.iUplift.com .

STUART SOVATSKY (AB, PRINCETON; PHD, CIIS), bir evlilik

Otuz yıl boyunca terapist, Ram Dass'ın "hapishane ashramını" birlikte yönetmek için ilk tercihti ve 1970'lerde Amerika Birleşik Devletleri'nde evsiz akıl hastalarına yoga getiren ilk kişiydi. Transpersonal Psikoloji Derneği'nin eşbaşkanı ve California İntegral Araştırmalar Enstitüsü'nün (CIIS) yirmi yıllık mütevelli heyeti, BKS Iyengar ve Sri Sri'nin katıldığı Delhi, Hindistan'daki kırk ülkenin Dünya Psikoloji ve Maneviyat Kongresi'nin eş düzenleyiciliğini başlatıyordu. Ravi Shankar açılış konuşması yaptı. Yazar *Eros Bilinci ve Kundalini, Ruhtan Sözler; Mükemmel Dudaklarınız, Doğu Dini Üzerine Columbia Masa Arkadaşı Referans*(Robert Thurman tarafından düzenlendi) ve psikoterapi ve tantra yoga üzerine çok sayıda makale ve bölüm, çalışmalarını Amerika Birleşik Devletleri, Hindistan, Avrupa ve Rusya'da sundu. Anahata-nad spontan yogik ilahide otuz yıllık bir usta, Axis Mundi ile üç CD'si var.

DOROTHY WALTERS, profesyonel yaşamının çoğunu çeşitli Ortabatı üniversitelerinde İngilizce ve kadın çalışmaları alanlarında üniversite profesörü olarak geçirdi. Kendi kundalini uyanışının bir hesabını yayınladı. *Gülün Maskesini Çözmek: Bir Kundalini İnisiyasyonunun Kaydı*(Hampton Yolları). O da manevi şiir iki kitap yayınladı: *Alev İliği: Manevi Yolculuğun Şiirleri*(Hohm Press, 2000) ve *İnce Altın Bir Kumaş: İç Yolculuğun Şiirleri*(Lulu Press, 2008). Şu anda Boulder, Colorado'da yaşıyor ve yazıyor, burada ruhsal yol üzerine bir şiir ve düşünceler blogu tutuyor.

kundalinisplendor.blogspot.com . Okuyucuları onunla orada iletişime geçmeye davet ediyor ve kendi uyanış süreçlerinde ilerlerken birçok tavsiye ve teşvik sunabiliyor. Sıklıkla belirttiği gibi, "Eğer bu [kendiliğinden kundalini uyanışı] çok uzun zaman önce Kansas'ta karaağaçlarla çevrili bir sokakta oturma odamda otururken, bu ezoterik fenomen hakkında çok az şey bilinirken başıma geldiyse, o zaman bizim için mümkün olmayan şey tüm?"

JOHN WHITE, bilinç araştırmaları ve yüksek insani gelişme alanlarında yazardır. Dahil olmak üzere on beş kitap yayınladı. *Bilim ve Ruhun Buluşması; Aydınlanma Nedir?; Ölüm ve Ölmek İçin Pratik Bir Rehber*, ve çocuklar için, *Noel Fareleri*. Kitapları on dile çevrildi. Yazısı da gazetelerde yer aldı. *New York Times, Saturday Review, Reader's Digest, Science of Mind, Esquire, Omni, Woman's Day*, ve diğer çeşitli gazete ve dergiler. Da yaşıyor

Cheshire, Connecticut.

WHITEHAWK'ın profesyonel hayatı yayıncılık ve video prodüksiyonunda başladı, ardından Microsoft, Apple, eğlence endüstrisi, bir çevre kuruluğu, tıp alanı ve diğlerleri tarafından üretilen uygulamalar için yazar olarak yazılım geliştirmeye yöneldi. Daha sonra, bilinç artırıcı medya ve etkinlikler üreterek ve ruhsal yönelimli yaratıcılar için bilgelik paylaşımını, ağ oluşturmaya ve akran danışmanlığını desteklemek için bir organizasyon kurarak kariyerini ruhunun çağrısıyla daha doğrudan hizaladı. Son zamanlarda kundalini ile başlatılan bir aradan çıkarak, hiper-güçlendirilmiş kuantum alanı ("derin ışık") ile dünya üzerinde kök salan daldırma eğitime devam etmeyi ve kişisel ve kişiler arası hizmette yeni enerji frekanslarını nasıl uygulayacağını ve özümseyeceğini keşfetmeyi umuyor. şifa, işbirlikçi yaratıcılık ve tezahür, toplum inşası ve barış. Kişi, blogu aracılığıyla davet edilir: <http://wingingwithwhitehawk.wordpress.com> .

BARBARA HARRIS Whitfield bir solunum terapisti ve masaj terapistidir. Beş kitabın yazarıdır: *Tam Çember: Ölüme Yakın Deneyim ve Ötesi, Manevi Uyanışlar: Ölüme Yakın Deneyimin İçgörüler ve Ruhumuza Açılan Diğer Kapılar, Son Geçiş: Bu Hayat Biterken Yolculuğu Paylaşmak, Alçakgönüllülüğün Gücü: İlişkilerde Çatışmaya Karşı Barışı Seçmek ,ve Doğal Ruh.* Barbara, Connecticut Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde psikiyatri profesörü Bruce Greyson'ın araştırma asistanıydı ve ölüme yakın deneyimin ruhsal, psikolojik, fiziksel ve enerjik etkilerini araştırıyordu. Kundalini Araştırma Ağı'nın eski başkanı ve yönetim kurulu üyesidir ve Uluslararası Ölüme Yakın Çalışmalar Derneği'nin yönetim kurulunda yer almıştır. Danışman editör ve katkıda bulunuyor. *Yakın Ölüm Araştırmaları Dergisi*. Rutgers Üniversitesi Alkol ve Uyuşturucu Araştırmaları Enstitüsü'nde on iki yıl boyunca, ruhsal uyanışların sonraki etkileri üzerine dersler verdi. Charles Whitfield ile Unity in Practice adlı bir ders verdiği Kutsal Çalışmalar merkezinin öğretim üyesidir. Barbara, Kenneth Ring'in ölüme yakın deneyim hakkındaki çığır açan kitabında kilit bir konuydu. *Omega'ya Doğru*. Son kitabında yine onun hakkında yazıyor, *Işıktan Dersler*. Barbara, kocası, yazarı ve doktoru Charles Whitfield ile Atlanta, Georgia'da yaşıyor. Onlar

Travma mağdurları, bağımlılığı ve diğer yaşam sorunları olan kişiler ve manevi arayanlar için bireysel ve grup psikoterapisi sağladıkları özel bir uygulamayı paylaşırlar. Daha fazla bilgi için, bkz barbarawhitfield.com .

CHARLES L. WHITFIELD, MD, çocukluğu ve diğer travmaları ve istismarı hatırlama şeklimiz de dahil olmak üzere, travmanın iyileştirilmesinde bir öncüdür. Travma mağdurlarına iyileşmelerinde yardımcı olan bir doktor ve birinci basamak terapisti, elli yayınlanmış makalenin ve travma psikolojisi ve iyileşmesi üzerine en çok satan on kitabın yazarıdır. *İçimizdeki Çocuğu İyileştirmek*. Atlanta, Ga'da bağımlılık tıbbı, travma psikolojisi ve bütünsel psikiyatri yaşıyor ve uyguluyor. Daha fazla bilgi için lütfen ziyaret edin. cbwhit.com .

Yayınlanmış iki düzineden fazla kitabın yazarı olan KEN WILBER, insan deneyiminin ilk gerçekten kapsamlı İntegral Haritası olarak kabul edilenleri yarattı. Ken, var olan hemen hemen her insan bilgisi alanının ana anlayışlarını ve sonuçlarını keşfederek ve bütünleştirerek, binlerce yıllık insan anlayışına dayanan ve yine de yeni bilgileri kucaklamak için büyüyen ve genişleyen bir çerçeve olan AQAL Integral Framework'ü yarattı. 1997'de Ken, İntegral Enstitüsü'nü kurdu (integralinstitute.org), yaşayan en parlak integral düşünürleri kelimenin tam anlamıyla bir araya getiren kar amacı gütmeyen bir düşünce kuruluşu. Bu son derece yaratıcı atmosferde bireyler, gerçek dünya uygulamasına dayalı olarak integral modelin nasıl değiştirilebileceğini ve geliştirilebileceğini paylaştı. 2003'te Ken, Michael Crichton, Deepak Chopra, Tony Robbins, Genpo Roshi, Larry Dossey ve diğerleri gibi mesleklerinin zirvesindeki kişilerle bu son teknoloji sohbetlerin bazılarını kaydetmeye başladı ve bunları haftalık olarak Integral Naked'da erişilebilir hale getirdi. (integralnaked.org), neredeyse altı yıllık en iyi entegre ses ve video içeriğine sahiptir. 2005'te Ken, Bütünsel Maneviyat merkezini yarattı ve onun yıllık toplantıları sürekli olarak dünyanın en iyi ruhani öğretmenlerinin kırktan fazlasını bir araya getirdi, bunların hepsi gerçekten bütünsel bir maneviyat keşfetmeye kendini adanmıştır. Wilber'in son çabası Integral Life (integrallife.com), CEO Robb Smith ile birlikte, Integral Institute'un kar amacı gütmeyen bir uzantısı, gerçekten entegre bir yaşam sürmenin pratik, anlaşılması kolay yollarını sunmaya ve entegre topluluğun kök salması ve büyümesi için bir yer yaratmaya kendini adanmıştır. En son haberler, bloglar ve yazılar için göz atın kenwilber.com .

Kredi

“Çakralar Gerçek mi?” Ken Wilber tarafından alıntılanmıştır *Kundalini, Evrim ve Aydınlanma*, John Warren White tarafından düzenlendi, Paragon House Publishers tarafından yayınlandı, 1990.

Swami Sivananda Radha'nın “Kundalini Üzerine Düşünceler” kitabından alıntılanmıştır. *Batı için Kundalini Yoga: Karakter Oluşturma, Cesaret ve Farkındalık için Bir Temel*, zamansız kitaplar tarafından yayınlandı, Spokane, WA, 1996. Swami Sivananda Radha'nın “Kalp” adlı kitabından alıntı yapılmıştır. *Işık ve Titreşim: Bilinç, Tasavvuf ve Yoganın Doruk Noktası*, zamansız kitaplar tarafından yayınlandı, Spokane, WA, 2007.

Swami Radhananda'nın “The Subtle Path: The Web of Kundalini” kitabının bazı bölümleri, *tırmanış dergisi*, Sayı 7, Sonbahar 2000.

Sounds True, 1985 yılında net bir vizyonla kuruldu: ruhsal bilgeliği yaymak. Colorado, Boulder'da bulunan Sounds True, eğitmek, yükseltmek ve ilham vermek için tasarlanmış öğretim programları yayınlamaktadır. Zamanımızın önde gelen manevi öğretmenleri, düşünürleri, şifacıları ve vizyoner sanatçılarının çoğuyla çalışıyoruz.

Kişisel ve ruhsal dönüşüm için ücretsiz bir araç ve öğreti kataloğu almak için lütfen adresini ziyaret edin. soundstrue.com , ücretsiz 800-333-9185 numaralı telefonu arayın veya aşağıdaki adresten bize yazın.



kulağa doğru geliyor
Posta Kutusu 8010
Kaya CO 80306

Arka Kapak Malzemesi

"Kundalini Yükseliyor: Uyanış Enerjisini Keşfetmek" hayatın en mahrem yolculuğunun belirsizliği boyunca yeni nesil arayanlara rehberlik eden çağdaş sestir. Uyanışla ilgili sorularınızı yanıtlamak için yıllar önce birinin sizin için aynısını yapmasını dilerken gururla çocuklarınıza vereceğiniz kitap bu!"

— GREGG BRADEN, New York Times çoksatan yazarı *Kutsal Matris ve Fraktal Zaman*

İçinizde sizi dönüştürmeyi bekleyen gizli bir enerji var.

hayat

"Kundalini" olarak bilinen bu efsanevi gücün ruhsal evrimi hızlandığına inanılıyor. Ama kundalini gerçek mi? Ve eğer öyleyse, bilincimizi uyandırmak için bu enerjiyi nasıl kullanabiliriz? Yüzyıllar boyunca kundalini'nin sırları ustalar tarafından korundu ve dünya çapında ezoterik metinlere gömüldü. *Kundalini'nin Yükselişi* bu gizemli fenomeni aydınlatmak için günümüzün en önde gelen seslerinden bazılarının yirmi dört aydınlatıcı makalesini bir araya getiriyor. Kişisel anlatımlardan ve yoga uygulamalarından beyin araştırmalarına ve tarihsel bakış açlarına kadar bu ilgi çekici antoloji, kendi ruhsal keşfinizi desteklemeye yardımcı olmak için kundalini enerjisinin yükselişine dair hem mistik hem de pratik bakış açılarını bir araya getiriyor.

Katkıda Bulunanlar

Lawrence Edwards, Doktora

Bonnie Greenwell, Doktora

Bruce Grayson, Doktor

Gen Keiffer

kuruş kelly

Gurmukh Kaur Khalsa

Shanti Shanti Kaur Khalsa, Doktora

Sat Bir Singh Khalsa, Doktora

Gurucharan Singh Khalsa, Doktora

Gopi Kriṣṇa
Olga Louchakova, MD, PhD
David Lukoff, Doktora
Andrew B. Newberg, MD
Stuart Perrin
Swami Sivananda Radha
John Selby
Stuart Sovatsky, Doktora
Dorothy Walters, Doktora
John Beyaz
Beyaz şahin
Barbara Harris Whitfield
Charles L. Whitfield, MD
Ken Wilber

İNDEKS

A

3HO Vakfı,[1](#) ,[2](#)

3HO Vakfı Süper Sağlık programı,[1](#) ,[2](#) ,[3](#)

60 dakika,[1](#)

Abhinava-gupta,[1](#)

Abhishiktananda,[1](#)

anormal durumlar,[1](#)

mutlak varlık,[1](#)

emilim,[1](#)

akademisyenler,[1](#) ,[2](#)

aktif mutluluk,[1](#)

akupunktur,[1](#) ,[2](#) ,[3](#)

bağımlılık kurtarma,[1](#) ,[2](#)

DEHB (dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu),[1](#)

adi Shakti,[1](#) ,[2](#)

ergenler,[1](#)

Ayrıca bkz. ergenlik

yetişkin çocuk sorunları,[1](#)

yetişkin olgunlaşması,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#) ,[7](#) ,[8](#) ,[9](#)

reklam,[1](#) ,[2](#)

Advaita Vedanta,[1](#) ,[2](#) ,[3](#)

Adıyaşanti,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#)

saldırganlık[1](#)

çalkalama,[1](#) ,[2](#) ,[3](#)

hava,[1](#) ,[2](#) ,[3](#)

ajna çakra,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#)

akaşik eterler,[1](#)

simya,[1](#) ,[2](#)

alkol,[1](#)

uzaylı karşılaşmaları,[1](#)

Şuna da bakın: uzaylılar

hizalama,[1](#) ,[2](#)

Alliant Uluslararası Üniversitesi (San Diego),[1](#)

Hepsi bu,[1](#) ,[2](#)

Alpert, Richard (Ram Dass),[1](#)

değişen algılar,[1](#)

Alzheimer hastalığı,[1](#) ,[2](#)

Alzheimer Araştırma ve Önleme Vakfı,[1](#) ,[2](#)

amaurghasasana,[1](#)

amplifikasyon,[1](#) ,[2](#)

amritalar,[1](#),[2](#)

Amritsar, Hindistan,[1](#)

amrit vela,[1](#)

amigdala,[1](#)

anahata çakra,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#)

anahata-nad,[1](#),[2](#)

anahata-nada,[1](#),[2](#)

ananda,[1](#),[2](#)

ananda-maya kosha,[1](#),[2](#)

atalar,[1](#),[2](#),[3](#)

androjen,[1](#)

animasyon[1](#)

hayvan gibi hareketler,[1](#)

anja çakra,[1](#)

anna-maya kosha,[1](#),[2](#)

Alkoliklerin Yetişkin Çocukları için Yıllık Sözleşme,[1](#)

endişe,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#)

anksiyete bozuklukları

Anksiyete görmek

apana-pran,[1](#)

afazi,[1](#),[2](#)

arketipler,[1](#)

ardha-nari,[1](#)

Arizona,[1](#),[2](#)

Arjuna,[1](#),[2](#),[3](#)

uyarılma sistemi,[1](#),[2](#)

ars erotik,[1](#)

artrit,[1](#)

asanalar,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#)

artan mutluluk,[1](#)

çilecilik,[1](#)

ashramalar,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#)

ashram meditasyonu,[1](#)

Ayrıca bkz.

astanga yogası,[1](#),[2](#)

Büyük Asoka,[1](#)

Asperger Sendromu,[1](#)

Assagioli, Roberto,[1](#)

astım,[1](#)

atman,[1](#),[2](#)

davranış,[1](#)

işitsel halüsinasyonlar,[1](#)

işitsel meditasyon,[1](#)

işitsel duyumlar,[1](#)

auralar,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#)

aurobindo,[1](#),[2](#)

otorite, geçici,[1](#)

otizm,[1](#)

otonom sinir sistemi,[1](#),[2](#),[3](#)

uyanış,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#),[13](#),[14](#),[15](#),[16](#),[17](#),[18](#),[19](#),[20](#),[21](#),[22](#),[23](#),[24](#),[25](#)

Ayrıca bakınız kundalini uyanışı; ruhsal uyanış; kendiliğinden uyanma

kademeli,[1](#),[2](#)

meditasyon ve,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#),[13](#),[14](#),[15](#),[16](#),[17](#),[18](#),[19](#),[20](#),[21](#),[22](#),[23](#),[24](#),[25](#),[26](#),[27](#),[28](#),[29](#),[30](#),[31](#),[32](#),[33](#),[34](#),[35](#),[36](#),[37](#),[38](#),[39](#),[40](#),[41](#),[42](#),[43](#),[44](#)

olumsuz etkileri,[1](#),[2](#)

ikili olmayan yönü,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#)

kurtarma hareketi ve,[1](#),[2](#)

doğal,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#)

doğru,[1](#),[2](#)

çeşitleri,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#)

farkındalık,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#)

odaklı farkındalık,[1](#)

Mucizeler Kursu,[1](#),[2](#)

B

B

Baba,[1](#),[2](#)

babaji,[1](#),[2](#)

sırt sorunları,[1](#)

domuz pastırması, francis,[1](#)

denge,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#),[13](#),[14](#),[15](#),[16](#),[17](#)

bale,[1](#)

bandalar,[1](#)

'toplu karmik işleme',[1](#)

göbek dansı,[1](#)

Benson, Herbert,[1](#)

Bentov, Itzhak,[1](#),[2](#)

Bentov-Sannella fizyo-kundalini modeli,[1](#),[2](#)

Bergson, Henri,[1](#)

Bhagavad Gita,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#)

bakti yogası,[1](#),[2](#)

bhandalar,[1](#),[2](#)

Bharati, Agehananda,[1](#)

bhastrika pranayama,[1](#)

bija,[1](#)

bindu,[1](#)

biyoenerji,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#)

biyoplazma,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#)

bipolar bozukluk,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#) ,[7](#)

doğum

doğum görmek

mutluluk,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#) ,[7](#) ,[8](#) ,[9](#) ,[10](#) ,[11](#) ,[12](#) ,[13](#) ,[14](#) ,[15](#) ,[16](#) ,[17](#)

Şuna da bakın: zevk

kan dolaşımı,[1](#)

boddhisattva,[1](#)

bodhicitta,[1](#)

beden-zihin-ruh,[1](#)

Bol, Goran,[1](#)

Ölüler Kitabı,[1](#)

sınırlar,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#)

Brahma,[1](#) ,[2](#) ,[3](#)

brahmacharya,[1](#) ,[2](#) ,[3](#)

Brahmarandhra,[1](#) ,[2](#) ,[3](#)

brahma randra

Brahmarandhra'yı görün

beyin görüntüleme çalışmaları,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#) ,[7](#) ,[8](#)

nefes,[1](#)

Şuna da bakın: nefes almak

nefes farkındalığı,[1](#)

nefes tekniği,[1](#),[2](#)

nefes almak,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#)

nefes egzersizleri,[1](#),[2](#)

nefes meditasyonu,[1](#),[2](#)

derin,[1](#)

olağandışı nefes alma kalıpları,[1](#)

nefes yürüyüşü,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#)

Breggin, Peter,[1](#)

'köprü pozu',[1](#)

Brown, Norman O.,[1](#)

Bubba Ücretsiz John,[1](#)

Buda,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#)

Buda akıl,[1](#)

Buda Doğa,[1](#),[2](#)

doyumsuz,[1](#)

heykelleri,[1](#)

Buda'nın sekiz katlı yolu,[1](#)

Buda,[1](#)

Budist geleneği,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#)

Buhnemann, Gudrun, Hindu Tantrik Tanrılarının İkonografisi,[1](#)

yanan,[1](#)

Buşmen,[1](#)

C

caduceus,[1](#)

kafes, Nicholas,[1](#)

Kaliforniya,[1](#),[2](#)

Kemal, Yusuf,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#)

Bin Yüzlü Kahraman,[1](#)

kanser,[1](#)

Böbrek kanseri,[1](#),[2](#)

prostat kanseri,[1](#),[2](#),[3](#)

kardiyovasküler sağlık,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#),[13](#),[14](#)

Şuna da bakın: kalp; kalp krizi; vuruşlar

Castaneda, Carlos,[1](#)

hadım etme kompleksi,[1](#)

Brahma Mağarası,[1](#)

Ayrıca bkz. Brahmarandhra

bekarlık,[1](#),[2](#),[3](#)

Şuna da bakın: manastır hayatı

erotik,[1](#),[2](#)

beyin lobları,[1](#)

CERN,[1](#)

çakralar,[1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) [8](#) [9](#) [10](#) [11](#) [12](#) [13](#) [14](#) [15](#) [16](#) [17](#) [18](#) [19](#) [20](#) [21](#) [22](#) [23](#) [24](#) [25](#)

dengeleme,[1](#) [2](#)

çakra aktivasyonu,[1](#)

çakra meditasyonu,[1](#) [2](#)

çakra yedi,[1](#)

çakra altı,[1](#)

çakra sistemi,[1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) [8](#)

karakter yapısı,[1](#)

doğası hakkında tartışmalar,[1](#) [2](#)

varlığı,[1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) [8](#) [9](#) [10](#) [11](#) [12](#)

kalp çakrası,[1](#)

yerelleştirme,[1](#) [2](#) [3](#) [4](#)

açılması,[1](#) [2](#) [3](#) [4](#)

kök çakra,[1](#)

yedinci çakra,[1](#) [2](#)

altıncı çakra,[1](#)

sembolizmi,[1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#)

üçüncü çakra,[1](#) [2](#) [3](#)

birleşik insan çakrası,[1](#)

Çan,[1](#)

Çandogya Upanişad,[1](#)

ilahi,[1](#),[2](#)

kimyasal bağımlılık,[1](#)

Ayrıca bkz. ilaçlar

chi,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#)

chih-kuan,[1](#)

chi kung

Çigong'u görün

doğum,[1](#),[2](#),[3](#)

çocuk Gelişimi,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#)

San Diego'daki Çocuk Hastanesi,[1](#),[2](#)

İçimdeki Çocuk,[1](#),[2](#),[3](#)

Çin,[1](#)

seçim, güç,[1](#)

İsa

İsa Mesih'i görün

Mesih bilinci,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#)

Hristiyanlık,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#)

Hristiyan mistisizmi,[1](#),[2](#)

Hristiyan azizler,[1](#),[2](#),[3](#)

kronik yorgunluk,[1](#)

dolaşım,[1](#)

citta,[1](#)

basiret,[1](#)

temizlik,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#) ,[7](#)

karşılıklı bağımlılık sorunları,[1](#)

bişi,[1](#)

aşırı duyusal,[1](#) ,[2](#) ,[3](#)

çeşitleri,[1](#)

Kognitif bozukluk,[1](#)

renkler,[1](#) ,[2](#)

merhamet,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#) ,[7](#) ,[8](#) ,[9](#)

somut düşünme,[1](#) ,[2](#)

bilinç bulanıklığı, konfüzyon,[1](#) ,[2](#)

bilinç,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#) ,[7](#) ,[8](#) ,[9](#) ,[10](#)

değiştirilmiş halleri,[1](#)

kozmik,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#)

geliştirilmesi,[1](#) ,[2](#) ,[3](#)

hastalık ve,[1](#) ,[2](#)

ilahi Bilinç,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#)

ego temelli,[1](#) ,[2](#)

Ebedi Bilinç,[1](#)

genişlemesi,[1](#),[2](#),[3](#)

yükseltilmiş,[1](#)

Yüksek Bilinç,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#),[13](#),[14](#),[15](#),[16](#),[17](#),[18](#),[19](#),[20](#),[21](#)

aydınlatılmış,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#)

kundalini deneyimleri ve,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#),[13](#),[14](#)

kundalini yoga ve,[1](#),[2](#)

sıradan[1](#)

mistik halleri,[1](#),[2](#),[3](#)

okyanusu,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#)

köken bilinci,[1](#)

gücü,[1](#),[2](#),[3](#)

ilkel,[1](#)

çakralar aracılığıyla involüsyon ve evrim süreci,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#)

saf,[1](#)

araştırmak,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#),[13](#),[14](#),[15](#),[16](#),[17](#),[18](#),[19](#),[20](#),[21](#),[22](#)

durumları,[1](#)

süper bilinç,[1](#),[2](#),[3](#)

aşkın hali,[1](#),[2](#)

dönüşümü,[1](#),[2](#)

insan ötesi,[1](#)

birleşik devlet,[1](#),[2](#)

Birlik Bilinci,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#)

evrensel,[1](#),[2](#)

evrensel doğası,[1](#),[2](#)

uyanma,[1](#),[2](#),[3](#)

Konstantin, İmparator,[1](#)

kabızlık,[1](#)

devam eden ağrı sendromları,[1](#)

Continuum Sağlık ve Şifa Merkezi (New York City),[1](#)

kasılma,[1](#)

dönüştürmek,[1](#)

dönüşüm bozukluğu,[1](#)

Çekirdek,[1](#)

çekirdek meditasyon,[1](#),[2](#)

kortizol,[1](#)

Cortright, Brant,[1](#)

kozmik İşbirliği,[1](#)

kozmik bilinç,[1](#)

kozmik Enerji,[1](#),[2](#)

karşıaktarım,[1](#)

cesaret,[1](#)

Yaratılış,[1](#)

yaratıcı etkinlikler,[1](#)

yaratıcı enerjiler,[1](#)

taç çakra,[1](#),[2](#)

ağlamak[1](#)

'kristal çocuklar',[1](#)

D

Darwin, Charles,[1](#),[2](#),[3](#)

Davet,[1](#)

ölüm,[1](#),[2](#),[3](#)

Şuna da bakın: ölmek; ölüme yakın deneyimler

korkusu,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#)

sanrılar,[1](#)

inkar[1](#),[2](#),[3](#)

duyarsızlaşma bozukluğu,[1](#),[2](#)

depresyon,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#),[13](#),[14](#),[15](#)

depresyon karması,[1](#)

derealizasyon,[1](#),[2](#)

dervişler,[1](#)

arzu-benlik kimliği,[1](#)

özveri,[1](#)

dharana,[1](#)

dharma,[1](#),[2](#)

dhrist,[1](#)

dhyana,[1](#)

diyabet,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#)

Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM-IV),[1](#),[2](#),[3](#),[4](#)

diyafram,[1](#),[2](#)

ishal,[1](#)

diyet,[1](#),[2](#)

sindirim,[1](#),[2](#)

dikşa,[1](#)

keşif,[1](#)

hastalıklar

hastalıkları gör

bozukluklar,[1](#),[2](#),[3](#)

oryantasyon bozukluğu,[1](#)

ayrışma,[1](#)

ilahi Bilinç,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#)

ilahi kader,[1](#)

ilahi Bilgi,[1](#)

ilahi Işık,[1](#),[2](#)

ilahi aşk,[1](#),[2](#)

ilahi İsim İhaneti,[1](#)

ilahi İsimler,[1](#),[2](#),[3](#)

ilahi Varlık,[1](#),[2](#)

ilahi ritim,[1](#)

ilahiyat,[1](#)

Şuna da bakın: ilahi

divya şeriat,[1](#)

DNA,[1](#),[2](#),[3](#)

Dnyaneshwari (Jnaneshvari),[1](#)

dopamin,[1](#),[2](#)

rüyalar,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#)

ilaç zehirlenmesi,[1](#)

ilaçlar,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#)

Ayrıca bkz. belirli ilaçlar

reçeteli ilaç,[1](#),[2](#),[3](#)

psikiyatrik,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#)

çekilme,[1](#)

ikilik,[1](#),[2](#)

dualite-nonduality, salınımlı,[1](#)

Durga,[1](#)

dvaita-advaita,[1](#)

ölme,[1](#)

Şuna da bakın: ölüm

distimik bozukluk,[1](#)

Dzogchen,[1](#) ,[2](#)

ilahi,[1](#)

E

Toprak,[1](#)

Ayrıca bkz. Gaia toprağı (element),[1](#) ,[2](#)

eksantriklik,[1](#)

vecd,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#)

Edwards, Lawrence,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#) ,[7](#) ,[8](#) ,[9](#) ,[10](#) ,[11](#) ,[12](#) ,[13](#) ,[14](#) ,[15](#) ,[16](#) ,[17](#) ,[18](#) ,[19](#) ,[20](#) ,[21](#)

benlik,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#) ,[7](#) ,[8](#) ,[9](#) ,[10](#) ,[11](#) ,[12](#) ,[13](#) ,[14](#)

Ayrıca bkz. ego-zihin; sahte benlik

ego enflasyonu,[1](#)

sesi,[1](#) ,[2](#)

ego-zihin,[1](#) ,[2](#)

Mısır,[1](#) ,[2](#)

Einstein, Albert,[1](#)

ela hayati,[1](#)

elektroensefalografi (EEG),[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#)

elementler,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#)

Ayrıca bkz. belirli öğeler

Eliade, Mircea,[1](#)

eliminasyon,[1](#),[2](#)

Eliot, TS,[1](#)

somutlaşmış uyanış, paradoksu,[1](#)

Duygusal Özgürlük Tekniği (EFT),[1](#)

duygular,[1](#),[2](#)

duygusal sağlık,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#),[13](#),[14](#),[15](#),[16](#),[17](#),[18](#),[19](#)

duygusal soy,[1](#),[2](#),[3](#)

duygusal güç,[1](#)

olumsuz,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#)

empati,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#)

endokrin sistem,[1](#)

endojen nitrik oksit,[1](#)

enerji,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#)

enerji,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#)

Şuna da bakın: yaşam gücü

kozmik Enerji,[1](#),[2](#)

düşük titreşim enerjileri,[1](#)

enerji bedeni,[1](#)

enerji merkezleri,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#) ,[7](#) ,[8](#) ,[9](#) ,[10](#)

(Ayrıca bkz. çakralar)

enerji alanları,[1](#)

enerji akışı,[1](#) ,[2](#) ,[3](#)

Ruhun Enerjisi,[1](#)

enerji açıklıkları,[1](#)

enerji noktaları,[1](#)

enerji uygulaması,[1](#)

enerji akışı,[1](#)

enerji tipi masajlar,[1](#)

kundalini enerjisi,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#) ,[7](#) ,[8](#) ,[9](#) ,[10](#) ,[11](#) ,[12](#) ,[13](#) ,[14](#) ,[15](#) ,[16](#) ,[17](#) ,[18](#) ,[19](#) ,[20](#) ,[21](#) ,[22](#) ,[23](#) ,[24](#) ,[25](#) ,[26](#) ,[27](#) ,[28](#)

gerçek ve hayali deneyimler,[1](#) ,[2](#)

manevi,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#) ,[7](#) ,[8](#) ,[9](#) ,[10](#) ,[11](#) ,[12](#) ,[13](#) ,[14](#)

aydınlanma,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#) ,[7](#) ,[8](#) ,[9](#)

yanlış,[1](#) ,[2](#)

epilepsi,[1](#) ,[2](#)

Epstein, Mark,[1](#)

erotik fuidler,[1](#) ,[2](#)

erotik mistisizm,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#) ,[7](#) ,[8](#) ,[9](#) ,[10](#) ,[11](#) ,[12](#) ,[13](#) ,[14](#) ,[15](#) ,[16](#) ,[17](#) ,[18](#)

Esalen Enstitüsü,[1](#)

Eskimo şamanları,[1](#)

ezoterik psikolojiler,[1](#),[2](#)

ezoterik gelenekler,[1](#)

öz,[1](#),[2](#),[3](#)

Ebedi Bilinç,[1](#)

sonsuz yol,[1](#),[2](#)

eter,[1](#),[2](#)

Öklid uzayı,[1](#)

evrim,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#)

bilinç ve,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#),[13](#),[14](#),[15](#),[16](#),[17](#),[18](#),[19](#),[20](#)

evrim teorisi,[1](#)

insan ırkının,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#)

Kanunu,[1](#)

mükemmellik,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#),[13](#),[14](#),[15](#),[16](#)

varoluş,[1](#)

varoluşsal inançlar,[1](#)

Deney Merkezi,[1](#)

duyu dışı deneyimler,[1](#),[2](#)

dünya dışı varlıklar,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#)

Şuna da bakın: uzaylı karşılaşmaları

F

Basit Konum Yanılgısı,[1](#)

sahte aydınlanma,[1](#) ,[2](#)

sahte benlik,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#) ,[7](#) ,[8](#)

Ayrıca bkz. ego

aile,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#)

Fast food,[1](#)

fast food maneviyat,[1](#)

oruç,[1](#)

babalar,[1](#)

tükenmişlik,[1](#)

duygular,[1](#) ,[2](#)

kadınsı enerjiler,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#) ,[7](#)

kadınlık,[1](#) ,[2](#)

fenichel*,[1](#)

Ferenczi, Sandor,[1](#)

Ferrer, Jorge,[1](#)

doğurganlık,[1](#)

fbromatozis,[1](#)

fbromiyalji,[1](#)

ince motor koordinasyon,[1](#) ,[2](#)

ücretsiz[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#)

yogadan uzak,[1](#)

ünlü,[1](#)

odaklı farkındalık,[1](#)

odaklanma,[1](#),[2](#),[3](#)

odak cümleleri,[1](#),[2](#)

Forbes, James,[1](#)

Foucault, Michel,[1](#)

dördüncü omur,[1](#)

Francis de Satış, Aziz,[1](#)

özgürlük,[1](#)

sembolleri,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#),[13](#),[14](#),[15](#),[16](#),[17](#),[18](#),[19](#),[20](#),[21](#),[22](#),[23](#)

Freud, Sigmund,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#),[13](#),[14](#),[15](#)

ön loblar,[1](#),[2](#)

fonksiyon manyetik rezonans görüntüleme (fMRI),[1](#),[2](#),[3](#)

G

gaia,[1](#)

Ayrıca bkz.

Cennet Bahçesi,[1](#),[2](#),[3](#)

gastrointestinal problemler,[1](#),[2](#),[3](#)

genetik karma,[1](#),[2](#)

cinsellik,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#)

dahi,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#)

Ayrıca bkz. bilginler; yetenek

Genlin, Eugene,[1](#)

gebelik,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#)

Gerand Sahmita,[1](#)

bezler,[1](#)

salgı sistemi,[1](#),[2](#)

Tanrı,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#),[13](#),[14](#),[15](#),[16](#)

Ayrıca bkz. Yaratıcı; kutsal; Tanrıça; Yüksek Enerji

kadınısı yönü,[1](#)

beş gücü,[1](#),[2](#),[3](#)

kundalini deneyimleri ve,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#),[13](#)

kadınlar ve,[1](#),[2](#)

Tanrı bilinci,[1](#),[2](#),[3](#)

Tanrıça,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#)

tanrıçalar,[1](#)

Ayrıca bkz. belirli tanrılar

tantrik,[1](#)

tanrıça gücü,[1](#)

tanrılar,[1](#)

Ayrıca bkz. belirli tanrılar

Tanrı-öz,[1](#)

Tanrı Kaynağı,[1](#)

Goraksanatha,[1](#)

Goraksha-nath,[1](#)

Govindan, Marshall Babaji,[1](#)

İütuf,[1](#),[2](#),[3](#)

dedelik,[1](#)

hibe,[1](#),[2](#),[3](#)

Ayrıca bkz.

Şükran,[1](#),[2](#)

büyük-büyük-dedelik,[1](#)

Yunanistan,[1](#)

Yunan mitolojisi,[1](#),[2](#)

Greenwell, Bonnie,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#),[13](#),[14](#),[15](#),[16](#),[17](#),[18](#),[19](#),[20](#)

Dönüşüm Enerjileri,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#)

Grayson, Bruce,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#),[13](#),[14](#)

yas,[1](#),[2](#)

grihastha ev sahibi yolu,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#)

Grihasthya Ashrama,[1](#)

Grof, Christina,[1](#),[2](#)

Grof, Stanislav,[1](#),[2](#)

grup psikoterapisi,[1](#)

büyüme,[1](#)

suç,[1](#)

Guru Ram Das Tıp ve İnsan Bilimi Merkezi,[1](#),[2](#)

Guyon, Madam,[1](#),[2](#)

Jimnastik,[1](#)

dönmeler,[1](#)

H

halüsinasyonlar,[1](#)

Hariakhan Baba

Babaji'yi görün

Hari Dass, Baba

Hariakhan Baba: Bilinen, Bilinmeyen,[1](#)

uyum,[1](#)

Hatha Yoga,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#)

hathayogapradipika,[1](#),[2](#)

Hawking, Stephen,[1](#)

iyileştirme,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#)

Üç Kanal aracılığıyla,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#)

sağlık,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#),[13](#),[14](#),[15](#),[16](#),[17](#),[18](#),[19](#),[20](#),[21](#)

Şuna da bakın: hastalıklar

maneviyat ve,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#)

kalp aktivitesi,[1](#)

kalp krizi,[1](#),[2](#)

Ayrıca bkz. kardiyovasküler sağlık

kundalini ile ilgili,[1](#),[2](#)

kalp merkezleri,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#)

Ayrıca bkz. kardiyovasküler problemler

açılması,[1](#),[2](#)

ile ilgili algılar,[1](#)

kalp çakrası,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#)

Şuna da bakın: kalp

kalp hastalığı

Kalp damar sağlığına bakın

içten deneyimler,[1](#),[2](#),[3](#)

kalp Lotusu,[1](#)

kalp atış hızı değişimi (HRV),[1](#),[2](#)

sıcaklık,[1](#),[2](#)

Helenistik kültürler,[1](#)

yardımcı meslekler,[1](#),[2](#),[3](#)

Hendricks, Eşcinsel,[1](#),[2](#)

Hepatit C,[1](#)

hesychazm,[1](#),[2](#)

yüksek kan basıncı,[1](#)

Yüksek Bilinç,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#),[13](#),[14](#),[15](#),[16](#),[17](#),[18](#),[19](#),[20](#),[21](#)

Yüksek Enerji,[1](#),[2](#),[3](#)

Ayrıca bakınız Tanrı

Yüksek Zeka,[1](#)

Daha fazla güç,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#)

Yüksek Benlik,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#)

üst düzey inkar,[1](#),[2](#)

Hinduizm,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#)

Hindu mistikleri,[1](#)

hipokampus,[1](#)

Hitler, Adolf,[1](#)

HIV (İnsan İmmün Yetmezlik Virüsü),[1](#),[2](#)

Hixon, Lex,[1](#),[2](#)

'Kutsal Hayalet' dansı,[1](#)

homo aydınlık,[1](#),[2](#)

homo sapiens,[1](#)

hormonlar,[1](#)

ev sahibi yolu,[1](#),[2](#)

hümanoloji,[1](#)

insanlar,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#)

evrimi,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#) ,[7](#) ,[8](#) ,[9](#) ,[10](#) ,[11](#) ,[12](#) ,[13](#)

geleceği,[1](#)

insan tasarımı,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#) ,[7](#) ,[8](#) ,[9](#)

İnsan gelişimi,[1](#)

insan mükemmelliği,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#) ,[7](#) ,[8](#) ,[9](#) ,[10](#) ,[11](#) ,[12](#) ,[13](#) ,[14](#) ,[15](#) ,[16](#)

insan genişlemesi,[1](#)

dönüşümü,[1](#)

insanın ilahi olana dönüşmesi,[1](#) ,[2](#)

alçakgönüllölük[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#) ,[7](#) ,[8](#)

özellikleri,[1](#)

gücü,[1](#) ,[2](#) ,[3](#)

huo,[1](#)

hiperaktivite,[1](#)

aşırı duyarlılık,[1](#)

hipoglossus,[1](#) ,[2](#)

hipofiz,[1](#)

hipotalamus,[1](#) ,[2](#) ,[3](#)

ben

idda,[1](#) ,[2](#) ,[3](#)

ıda nadi,[1](#)

Kimlik,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#)

Ayrıca bkz. ego; öz

olgunlaşma,[1](#)

hastalıklar,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#) ,[7](#) ,[8](#) ,[9](#) ,[10](#) ,[11](#) ,[12](#) ,[13](#) ,[14](#)

Ayrıca bkz. bozukluklar; özel bozukluklar; özel hastalıklar

kılık değiştirmiş bir nimet olarak,[1](#) ,[2](#)

ruhsal uyanışa bir çağrı olarak,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#)

kardiyovasküler,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#)

(Ayrıca bkz. kardiyovasküler sağlık)

kundalini ile ilgili,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#) ,[7](#) ,[8](#) ,[9](#) ,[10](#) ,[11](#) ,[12](#) ,[13](#) ,[14](#) ,[15](#)

psikosomatik,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#) ,[7](#) ,[8](#)

aydınlatma,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#) ,[7](#) ,[8](#) ,[9](#)

bağışıklık sistemi,[1](#)

İnanna,[1](#)

yangın çıkaran amoris,[1](#)

Hindistan,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#)

Hint edebiyatı,[1](#)

Hint metafiziği,[1](#)

'indigolar',[1](#)

tarif edilemezlik,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#)

infantil regresyon,[1](#) ,[2](#)

bebekler,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#) ,[7](#)

kısırlık[1](#)

başlatma,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#)

iç ısı,[1](#)

iç yaşam,[1](#)

delilik[1](#)

Içgörü,[1](#)

uykusuzluk hastalığı,[1](#),[2](#)

insülin direnci sendromu,[1](#)

entelektüel mutluluk,[1](#)

istihbarat,[1](#),[2](#)

Yüksek Zeka,[1](#)

Akıllı Varlık,[1](#)

Uluslararası Yoga Terapistleri Derneği,[1](#)

Uluslararası Kundalini Yoga Öğretmenleri Derneği,[1](#)

sezgi,[1](#),[2](#),[3](#)

evrim,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#)

İşvara,[1](#),[2](#)

İslâm,[1](#)

Iyengar, BKS,[1](#)

J

James, William,[1](#)

japon,[1](#)

jati,[1](#)

İsa Mesih,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#)

jiva,[1](#),[2](#)

ciwan-mukta devleti,[1](#)

jnana yoga,[1](#)

Jnaneshvar,[1](#),[2](#)

Jnaneshvar-gita,[1](#)

Meslekler,[1](#)

Haçlı John, Aziz,[1](#),[2](#)

günlük tutma,[1](#)

neşe,[1](#),[2](#),[3](#)

Şuna da bakın: zevk

Yahudilik,[1](#),[2](#),[3](#)

Jung, Carl,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#)

Jung analizi,[1](#)

K

Kabala,[1](#),[2](#)

kabir,[1](#)

Kali,[1](#)

Ayrıca bkz. Maha Kali,

kalpataru,[1](#)

Kama-Kala-Vilasa,[1](#)

Kamasutra,[1](#)

kapalabhati pranayama,[1](#)

karma,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#)

depresyon karması,[1](#)

genetik,[1](#),[2](#)

karmik temizlik,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#)

karma yoga,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#)

Keşmir,[1](#)

Keşmir Şivizmi,[1](#),[2](#),[3](#)

Keskin, Sam,[1](#)

Keiffer, Gene,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#)

Kelly, Penny,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#)

keshin,[1](#)

Khalsa, Dharma Singh,[1](#),[2](#)

Khalsa, Gurmukh Kaur,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#)

Khalsa, Gurucharan Singh,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#),[13](#),[14](#),[15](#),[16](#)

Khalsa, Mukta Kaur,[1](#)

Khalsa, Sat Bir Singh,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#)

kechari mudra,[1](#),[2](#),[3](#)

ki,[1](#)

Böbrek kanseri,[1](#),[2](#)

Kiefer, Gene,[1](#)

Kinsley, David, İlahi Dişilin Tantrik Vizyonları,[1](#)

kirtan,[1](#)

Kirtan Kriya,[1](#)

düğümler,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#)

Brahma'nın düğümü,[1](#)

Rudra'nın düğümü,[1](#)

Vişnu'nun düğümü,[1](#),[2](#)

bilgi,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#),[13](#),[14](#),[15](#),[16](#),[17](#),[18](#),[19](#),[20](#),[21](#),[22](#),[23](#),[24](#)

ilahi,[1](#)

Kalbini bilmek,[1](#),[2](#)

Kohut, Hanz,[1](#)

Kornfeld, Jack,[1](#),[2](#)

kosalar,[1](#)

Kripalvand,[1](#)

Krişna,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#)

Krishna, Gopi,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#),[13](#),[14](#),[15](#),[16](#),[17](#),[18](#),[19](#),[20](#),[21](#),[22](#),[23](#),[24](#),[25](#),[26](#),[27](#),[28](#),[29](#),[30](#),[31](#),[32](#),[33](#),[34](#),[35](#),[36](#),[37](#),[38](#),[39](#)

Yeni Bir Bilimin Şafağı,[1](#)

ile röportaj,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#),[13](#),[14](#),[15](#),[16](#),[17](#),[18](#),[19](#),[20](#)

giriş,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#)

Kundalini: İnsandaki Evrimsel Enerji,[1](#),[2](#),[3](#)

Kundalini: İnsandaki Evrimsel Enerji

Krishnamacharya,[1](#)

Krishnamurti,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#)

Kriyananda,[1](#)

kriyalar,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#),[13](#),[14](#)

Ayrıca bkz. pranik hareketler

kriya yoga,[1](#)

Krişna,[1](#)

Ayrıca bkz.

kuei-hou aralıkları,[1](#)

Kula-Arnava,[1](#)

Kularnava Tantra,[1](#),[2](#)

kunamname,[1](#)

kunda,[1](#)

kundalini,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#),[13](#),[14](#),[15](#),[16](#),[17](#),[18](#),[19](#),[20](#),[21](#),[22](#),[23](#),[24](#),[25](#),[26](#),[27](#),[28](#),[29](#),[30](#),[31](#),[32](#),[33](#),[34](#),[35](#),[36](#),[37](#),[38](#),[39](#),[40](#),[41](#),[42](#),[43](#),[44](#),[45](#),[46](#),[47](#),[48](#),[49](#),[50](#),[51](#),[52](#),[53](#),[54](#),[55](#)

uyandıran etkinlikler,[1](#),[2](#),[3](#)

artan,[1](#)

hakkında ortak efsaneler,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#)

tanımı,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#)

tasviri,[1](#)

ikili doğası,[1](#) ,[2](#)

embriyolojik gelişim ve [1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#) ,[7](#) ,[8](#) ,[9](#) ,[10](#) ,[11](#) ,[12](#)

incelenmesi,[1](#) ,[2](#) ,[3](#)

'Tanrı'nın yüzü' olarak,[1](#)

beyne akın,[1](#) ,[2](#)

dahi ve,[1](#)

bilgisi,[1](#)

'meta-DNA' olarak,[1](#)

ölüme yakın deneyimler (NDE'ler) ve,[1](#) ,[2](#)

kelimenin kökeni,[1](#)

yolu,[1](#)

gücü,[1](#) ,[2](#)

psikolojisi,[1](#)

güvenliği,[1](#)

gerçekliğini gösteren,[1](#)

kendiliğinden uyanma,[1](#) ,[2](#)

sembolizmi,[1](#) ,[2](#)

üzerine düşünceler,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#)

yaşam döngüsü boyunca,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#)

çevirisi,[1](#) ,[2](#)

gerçek işlevi,[1](#),[2](#),[3](#)

hakkında uyarılar,[1](#),[2](#)

Kundalini (Tanrıça), Büyük Aşık olarak,[1](#)

Büyük Anne olarak,[1](#)

tezahürleri,[1](#)

annelik yaratıcılığı,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#)

Anne Kundalini,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#)

kundalini uyanışı

Ayrıca bakınız kundalini süreci

neden olan faaliyetler,[1](#),[2](#),[3](#)

teşhisi,[1](#),[2](#)

sağlık sorunları ve,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#)

uygunsuz,[1](#)

temel özellikleri,[1](#),[2](#)

meditasyon ve,[1](#),[2](#),[3](#)

zihinsel ve duygusal sağlık ve,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#),[13](#),[14](#),[15](#),[16](#),[17](#),[18](#),[19](#),[20](#)

psikiyatrik bozukluk olarak yanlış teşhis,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#)

olumsuz etkileri,[1](#),[2](#),[3](#)

fiziksel belirtiler,[1](#),[2](#),[3](#)

psikolojik sorunlar ve,[1](#),[2](#),[3](#)

Çigong ve,[1](#),[2](#)

tıbbi ve psikiyatrik bozukluklara benzerlik,[1](#) ,[2](#) ,[3](#)

ruhsal bir sorun olarak[1](#) ,[2](#)

in belirtileri,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#)

için tetikleyiciler,[1](#)

yoga ve,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#)

kundalini bilinci,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#) ,[7](#) ,[8](#) ,[9](#) ,[10](#) ,[11](#) ,[12](#) ,[13](#) ,[14](#) ,[15](#) ,[16](#) ,[17](#)

kundalini enerjisi,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#) ,[7](#) ,[8](#) ,[9](#) ,[10](#) ,[11](#) ,[12](#) ,[13](#) ,[14](#) ,[15](#) ,[16](#) ,[17](#) ,[18](#) ,[19](#) ,[20](#) ,[21](#) ,[22](#) ,[23](#) ,[24](#) ,[25](#) ,[26](#)

Ayrıca bkz. yaşam gücü enerjisi

kundalini enerji meditasyonu,[1](#) ,[2](#) ,[3](#)

gerçek ve hayali deneyimler,[1](#) ,[2](#)

kundalini kuşu,[1](#) ,[2](#)

kundalini-yoldan gitti,[1](#)

kundalini meditasyonu,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#) ,[7](#) ,[8](#) ,[9](#) ,[10](#) ,[11](#) ,[12](#) ,[13](#) ,[14](#) ,[15](#) ,[16](#) ,[17](#) ,[18](#) ,[19](#) ,[20](#) ,[21](#) ,[22](#) ,[23](#) ,[24](#) ,[25](#) ,[26](#) ,[27](#) ,[28](#) ,[29](#) ,[30](#) ,[31](#) ,[32](#) ,[33](#) ,[34](#)

beyin görüntüleme ve,[1](#) ,[2](#)

linik kullanımları,[1](#) ,[2](#)

kundalini enerji meditasyonu,[1](#) ,[2](#) ,[3](#)

kundalini yoga ve,[1](#) ,[2](#)

kundalini yoga meditasyonu,[1](#) ,[2](#)

ölçülebilirliği,[1](#) ,[2](#) ,[3](#)

gücü,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#)

birşey üzerine araştırma yapmak,[1](#) ,[2](#) ,[3](#)

Bilim ve,[1](#),[2](#),[3](#)

Yogi Bhajan tarafından öğretildiği gibi,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#),[13](#),[14](#),[15](#),[16](#)

kundalini fenomeni, kültürler arası,[1](#),[2](#)

kundalini 'patlama',[1](#)

kundalini süreci,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#)

zihinsel ve duygusal sağlık ve[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#),[13](#),[14](#),[15](#),[16](#),[17](#),[18](#),[19](#)

yanlış teşhis,[1](#),[2](#),[3](#)

bir yan ürün olarak psişik fenomenler,[1](#),[2](#)

kendiliğinden tetikleyiciler,[1](#),[2](#)

in belirtileri,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#)

kundalini iyileşme süreci,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#)

kundalini ile ilgili patoloji,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#),[13](#),[14](#),[15](#)

Kundalini Araştırma Vakfı,[1](#)

Kundalini Araştırma Enstitüsü,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#)

Kundalini Araştırma Ağı,[1](#)

Kundalini Şakti,[1](#)

kundalini teorisi,[1](#),[2](#),[3](#)

kundalini yoga,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#),[13](#),[14](#),[15](#),[16](#),[17](#),[18](#),[19](#),[20](#),[21](#),[22](#),[23](#),[24](#),[25](#),[26](#),[27](#),[28](#),[29](#),[30](#),[31](#),[32](#),[33](#),[34](#),[35](#),[36](#),[37](#),[38](#),[39](#)

erişilebilirlik,[1](#)

ev sahibine yönelik,[1](#),[2](#)

amacı,[1](#),[2](#)

Alzheimer için,[1](#)

anatomisi,[1](#),[2](#),[3](#)

nefes tekniği,[1](#),[2](#)

bilişsel bozukluk için,[1](#)

devam eden ağrı sendromları için,[1](#)

bir başa çıkma mekanizması olarak,[1](#)

diyabet için,[1](#)

bozukluklar için,[1](#),[2](#)

fiziksel ve zihinsel sağlığa etkileri,[1](#),[2](#)

fbromiyalji için,[1](#)

biçimleri,[1](#)

hedefleri,[1](#),[2](#)

sağlık etkileri,[1](#),[2](#)

HIV hastaları için,[1](#),[2](#)

hastalık ve,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#)

başlatma ve,[1](#),[2](#)

insülin direnci sendromu için,[1](#)

kundalini meditasyonu ve,[1](#),[2](#)

ölçülebilirliği,[1](#),[2](#),[3](#)

hakkında mitler,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#)

uygulamaların doğası,[1](#),[2](#)

olumsuz etkileri,[1](#) ,[2](#)

obsesif kompulsif bozukluk için,[1](#) ,[2](#)

mükemmellik ve,[1](#) ,[2](#)

olumlu etkileri,[1](#) ,[2](#) ,[3](#)

gücü,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#)

Uygulaması,[1](#) ,[2](#) ,[3](#)

psişik yetenekler ve,[1](#) ,[2](#)

psikolojisi,[1](#)

din ve,[1](#)

birşey üzerine araştırma yapmak,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#) ,[7](#) ,[8](#) ,[9](#) ,[10](#) ,[11](#)

güvenliği,[1](#)

Bilim ve,[1](#) ,[2](#) ,[3](#)

gizlilik ve,[1](#) ,[2](#)

uyku bozuklukları için,[1](#) ,[2](#) ,[3](#)

özel popölasyonlar için,[1](#) ,[2](#)

konusma bozuklukları için,[1](#) ,[2](#)

kendiliğinden fenomenler,[1](#) ,[2](#)

inme rehabilitasyonu için,[1](#) ,[2](#)

Yogi Bhajan tarafından öğretildiği gibi,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#) ,[7](#) ,[8](#) ,[9](#) ,[10](#) ,[11](#) ,[12](#) ,[13](#) ,[14](#) ,[15](#) ,[16](#)

terapi olarak,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#) ,[7](#) ,[8](#) ,[9](#)

Sonuç zamanı,[1](#)

dönüştürücü yönleri,[1](#),[2](#)

hakkında uyarılar,[1](#),[2](#)

yogik beyin,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#)

kundalini yoga meditasyonu,[1](#),[2](#)

Kurma Purana,[1](#)

L

Lakulisha,[1](#),[2](#)

dil,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#)

kutsalın mantrik etkileri,[1](#)

Büyük Hadron Çarpıştırıcısı,[1](#)

latife,[1](#)

Latin Amerika,[1](#)

kahkaha,[1](#)

'fırlatma' hayalleri,[1](#)

laya yoga,[1](#)

sol beyin aktivitesi,[1](#)

le Saux, Henri,[1](#)

letarji,[1](#)

lösemi,[1](#),[2](#)

kurtuluş[1](#),[2](#),[3](#)

libido,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#)

Hayat,[1](#) ,[2](#) ,[3](#)

yaşam gücü enerjisi,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#) ,[7](#) ,[8](#) ,[9](#) ,[10](#) ,[11](#) ,[12](#) ,[13](#) ,[14](#) ,[15](#) ,[16](#) ,[17](#)

Ayrıca bakınız kundalini enerjisi

Hayat amacı,[1](#)

Hayat İncelemesi,[1](#)

Işık,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#) ,[7](#) ,[8](#) ,[9](#) ,[10](#) ,[11](#) ,[12](#)

derin ışık,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#) ,[7](#) ,[8](#) ,[9](#) ,[10](#) ,[11](#) ,[12](#) ,[13](#) ,[14](#) ,[15](#) ,[16](#) ,[17](#)

bilginin,[1](#)

hafif cisimler,[1](#) ,[2](#)

içindeki Işık,[1](#)

'hafif iş',[1](#)

üzerinde meditasyon,[1](#) ,[2](#)

anlayış,[1](#)

Işık Vizyonu,[1](#)

Lim, R.,[1](#) ,[2](#)

Limbik sistem,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#)

sınırlar

sınırları gör

gevşeklik[1](#)

Bağlantı.,[1](#) ,[2](#)

soy,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#)

'canlı elektrik',[1](#)

canlı Parlaklık,[1](#),[2](#)

yalnızlık,[1](#)

özlem,[1](#),[2](#)

kayıp,[1](#)

nilüfer çiçekleri,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#)

Louchakova, Olga,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#),[13](#),[14](#),[15](#),[16](#),[17](#),[18](#),[19](#)

aşk,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#)

sevişme

seks görmek

sevgi dolu mutluluk,[1](#)

Lukov, David,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#),[13](#)

la minyon mort,[1](#)

M

MacLaine, Shirley,[1](#)

manyetik rezonans görüntüleme (MRI),[1](#)

Maha Kali'nin hediyeleri,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#)

mahamudra,[1](#)

Mahanirvana,[1](#)

Maharshi,[1](#)

maha-samadhi,[1](#)

Maha Şakti,[1](#),[2](#)

mahavakya,[1](#)

maituna,[1](#)

mana,[1](#)

mani,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#)

manipura çakra,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#)

manomaya kosha,[1](#),[2](#)

mantralar,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#)

mantra yogası,[1](#)

ruh haritası,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#)

marga,[1](#)

evlilik,[1](#),[2](#),[3](#)

Martin,[1](#)

erkeksi enerjiler,[1](#)

erkeklik,[1](#),[2](#)

Maslow, İbrahim,[1](#),[2](#)

masajlar,[1](#)

mastürbasyon,[1](#)

önemlilik,[1](#)

Matsyendra-nath,[1](#)

Matta İncili,[1](#)

anlam,[1](#)

meditasyon,[1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#), [15](#), [16](#), [17](#), [18](#), [19](#), [20](#), [21](#), [22](#), [23](#), [24](#), [25](#), [26](#), [27](#), [28](#), [29](#), [30](#), [31](#), [32](#), [33](#), [34](#), [35](#)

çakra meditasyonları,[1](#), [2](#)

gücü,[1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#)

işitsel,[1](#)

vücut taraması,[1](#)

Budist,[1](#), [2](#), [3](#)

Hristiyan,[1](#), [2](#)

Hindu,[1](#), [2](#), [3](#)

talimat,[1](#), [2](#)

kundalini uyanışı ve,[1](#), [2](#), [3](#)

kundalini enerji meditasyonu,[1](#), [2](#), [3](#)

manipülatif yaklaşım,[1](#), [2](#)

Işık meditasyonu,[1](#), [2](#)

Yerli Amerikan,[1](#)

durmaksızın,[1](#)

gücü

psikotik ataklar ve,[1](#)

deneyimleri tekrarla,[1](#), [2](#)

şizofreni hastaları için,[1](#)

Taocu,[1](#), [2](#)

Yogi Bhajan tarafından öğretildiği gibi,[1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) [8](#) [9](#) [10](#) [11](#) [12](#) [13](#) [14](#) [15](#) [16](#)

görsel,[1](#)

Zen,[1](#)

meditasyonla ilgili deneyimler,[1](#) [2](#)

MEG,[1](#)

hafıza,[1](#) [2](#) [3](#)

akıl sağlığı,[1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) [8](#) [9](#) [10](#) [11](#) [12](#) [13](#) [14](#) [15](#) [16](#) [17](#) [18](#) [19](#) [20](#) [21](#)

Şuna da bakın: psikolojik sorunlar

zihinsel fenomenler,[1](#) [2](#)

meridyenler,[1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#)

meskalin,[1](#)

üstbiliş,[1](#)

metafizik,[1](#) [2](#)

Meksika,[1](#)

kundalini deneyimlerinin yanlış teşhisi,[1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#)

misyon duygusu,[1](#) [2](#) [3](#)

mokşa,[1](#)

manastır hayatı,[1](#) [2](#)

Şuna da bakın: bekarlık

duygudurum bozuklukları,[1](#)

ruh hali,[1](#) [2](#) [3](#)

ipotek,[1](#)

anne Ganga,[1](#)

annelik enerjisi,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#) ,[7](#) ,[8](#) ,[9](#) ,[10](#) ,[11](#)

Anne Kundalini,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#)

anneler,[1](#)

motoyama,[1](#)

mukopolisakkaritler,[1](#)

mudralar,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#)

muktananda,[1](#) ,[2](#) ,[3](#)

mula-bandha,[1](#)

muladhara,[1](#) ,[2](#)

muladhara çakra,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#)

multipl skleroz,[1](#)

mumukştva,[1](#)

Mundaka Upanişad,[1](#)

kas problemleri,[1](#)

kas gerginliği,[1](#)

kas,[1](#)

müzik,[1](#) ,[2](#)

Gizem,[1](#) ,[2](#) ,[3](#)

Yaradılışın Gizemi,[1](#)

Mistik Vizyon,[1](#) ,[2](#)

mistisizm,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#)

Hristiyan,[1](#)

erotik,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#) ,[7](#) ,[8](#) ,[9](#) ,[10](#) ,[11](#) ,[12](#) ,[13](#) ,[14](#) ,[15](#) ,[16](#) ,[17](#) ,[18](#)

mistik bilinç,[1](#)

mistik coşku,[1](#) ,[2](#)

mistik deneyimler,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#) ,[7](#) ,[8](#) ,[9](#) ,[10](#)

mistik devletler,[1](#)

mistik gelenekler,[1](#) ,[2](#) ,[3](#)

mistik trans,[1](#) ,[2](#)

mistik evlilik,[1](#)

mistikler,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#)

mitler,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#)

N

nabho,[1](#)

nadiler,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#)

Nanak, Guru Dev Jee,[1](#)

Ulusal Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Merkezi,[1](#) ,[2](#)

Ulusal Sağlık Enstitüleri,[1](#) ,[2](#)

Ulusal hazine,[1](#)

Kızılderili geleneği,[1](#) ,[2](#)

doğa,[1](#)

mide bulantısı,[1](#)

ölüme yakın deneyimler (NDE'ler),[1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#)

tanımı,[1](#) [2](#)

fizyo-kundalini sendromu ve,[1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) [8](#) [9](#) [10](#) [11](#)

birşey üzerine araştırma yapmak,[1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#)

Neem Karoli Baba,[1](#)

neo-Konfüçyüsçüler,[1](#)

neokorteks,[1](#)

yenidoğan gelişimi,[1](#)

neo-Reichian üstyapı,[1](#)

neo-Vedanta satsangları,[1](#)

sinir yemeği,[1](#) [2](#)

gergin sistem,[1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) [8](#)

nörolojik problemler,[1](#)

nörofizyoloji,[1](#) [2](#) [3](#)

sinirbilim,[1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) [8](#) [9](#) [10](#) [11](#) [12](#)

nevroz,[1](#) [2](#)

nevrotik çatışma,[1](#) [2](#) [3](#)

nörotransmitterler,[1](#) [2](#) [3](#)

Yeni Çağ Grupları,[1](#)

Yeni Çağ teolojisi,[1](#)

Newberg, Andrew B.,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#)

Yeni Delhi, Hindistan,[1](#)

'Yeni Dünya',[1](#),[2](#),[3](#),[4](#)

Yeni Meksika,[1](#)

yeni öz,[1](#)

Yeni Ahit,[1](#)

Newton, Isaac,[1](#),[2](#)

New York City,[1](#)

New York Times,[1](#)

gece hareketleri,[1](#),[2](#),[3](#)

nigün,[1](#)

nirbija-samadhi,[1](#)

nirvana,[1](#),[2](#)

Nisadağta,[1](#)

nivritti dharma,[1](#),[2](#),[3](#)

niyamalar,[1](#)

gece fenomenleri,[1](#),[2](#),[3](#)

ilaç dışı yöntemler,[1](#),[2](#)

ikiliksizlik,[1](#),[2](#)

kesintisiz meditasyon,[1](#)

beslenme,[1](#),[2](#)

Ö

Obama, Barak,[1](#)

nesne ilişkileri psikolojisi,[1](#)

obsesif kompulsif bozukluk,[1](#),[2](#),[3](#)

Farkındalık Okyanusu,[1](#)

eski benlik,[1](#)

Om Bhur Bhuva Swaha Tat Savitur Varenyam Bhargo Devasya Dhimahe Dhyo Yonah Prachodayat,[1](#)

Omega Projesi,[1](#)

Om Namo Bhagavate Vasudevaya,[1](#)

Om Namo Shivaya,[1](#)

birlik,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#)

ontogeny filogeni özetleme,[1](#)

açılış,[1](#),[2](#)

Orenstein, Robert,[1](#)

organ enerjisi,[1](#)

organik sendromlar,[1](#)

orgazm,[1](#),[2](#),[3](#)

orgon,[1](#)

köken bilinci,[1](#)

Ornstein, Robert, Bilinç Psikolojisi,[1](#)

Osiris,[1](#)

beden dışı deneyimler (OBE'ler),[1](#) [2](#) [3](#) [4](#)

P

pozitif,[1](#) [2](#)

pagan gelenekleri,[1](#)

ağrı,[1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#)

Panca-Tantra,[1](#)

panchastavi,[1](#)

pandit,[1](#)

Pandit, Milletvekili,[1](#)

paradigma kaymaları,[1](#) [2](#)

paraiyanga,[1](#)

paranormal durumlar,[1](#) [2](#) [3](#)

Şuna da bakın: psişik yetenekler

parietal lob,[1](#)

öğrenme ortakları,[1](#)

Pashupati mührü,[1](#) [2](#)

Patanjali,[1](#)

yol kesiciler,[1](#) [2](#) [3](#)

yol kesme,[1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#)

Barış,[1](#),[2](#)

pelvik inflamatuvar sendrom,[1](#)

Penfeld, Wilder, Aklın Gizemi,[1](#)

Pentakostalizm,[1](#)

algı,[1](#),[2](#),[3](#)

değiştirilmiş,[1](#),[2](#)

duyu dışı,[1](#)

daha yüksek,[1](#)

kişilerarası,[1](#)

algılar

Ayrıca bkz.

mükemmellik[1](#),[2](#)

perine,[1](#),[2](#),[3](#)

perine durumu,[1](#)

Perrin, Stuart,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#)

kişilik değişiklikleri,[1](#),[2](#)

kişisel organizma,[1](#)

kişisel çalışma,[1](#)

yaprakları,[1](#)

phalam,[1](#)

fallus,[1](#)

Firavun,[1](#) ,[2](#)

fotismos,[1](#)

fiziksel hareketler,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#)

fizik,[1](#)

fizyo kundalini sendromu,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#) ,[7](#) ,[8](#) ,[9](#) ,[10](#) ,[11](#) ,[12](#) ,[13](#) ,[14](#) ,[15](#) ,[16](#) ,[17](#)

epifiz bezleri,[1](#) ,[2](#) ,[3](#)

epifiz lobları,[1](#)

pingala,[1](#) ,[2](#) ,[3](#)

pingala nadi,[1](#)

hipofiz bezleri,[1](#) ,[2](#)

Platon,[1](#)

Zevk,[1](#) ,[2](#) ,[3](#)

Şuna da bakın: mutluluk

Memnuniyet prensibi,[1](#) ,[2](#)

şiir,[1](#)

nokta sabitleme,[1](#)

Politik çevre,[1](#) ,[2](#)

Porter, Katherine Anne,[1](#)

pozitron emisyon tomografisi (PET),[1](#) ,[2](#)

sahip olma durumları,[1](#)

travma sonrası stres,[1](#)

travma sonrası stres bozukluğu (TSSB),[1](#)

duruş,[1](#)

potansiyel, gizli,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#)

güç,[1](#),[2](#)

güç merkezi,[1](#),[2](#)

prana,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#),[13](#),[14](#),[15](#),[16](#),[17](#),[18](#),[19](#),[20](#),[21](#),[22](#)

Ayrıca bkz.

tanımı,[1](#)

yaşam enerjisi olarak,[1](#)

pranik uyanış,[1](#)

pranik hareketler,[1](#)

(Ayrıca bkz. kriyalar)

pranik spektrum,[1](#)

pranik akışı,[1](#),[2](#)

prana-maya kosha,[1](#),[2](#),[3](#)

prana-pran,[1](#)

pranayama,[1](#),[2](#)

pranotthana,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#)

Pransali, Hindistan,[1](#)

pratyahara,[1](#)

pravritti,[1](#)

namaz,[1](#),[2](#),[3](#)

gebelik,[1](#)

erken aşkınlık,[1](#),[2](#)

hazırlık,[1](#)

reçeteli ilaç,[1](#),[2](#),[3](#)

mevcudiyet,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#)

şimdiki zaman farkındalığı,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#)

Presley, Elvis,[1](#)

basınç noktaları,[1](#)

priapik sanat,[1](#)

ilk malzeme,[1](#)

işlenmiş gıda,[1](#)

projeksiyon,[1](#),[2](#)

peygamberler,[1](#)

proprioseptif sistemin bozulması,[1](#)

prostat kanseri,[1](#),[2](#),[3](#)

koruma,[1](#)

protoasanalar,[1](#)

ön beyin,[1](#)

protohipotalamus,[1](#)

öndilbilimsel gelişim,[1](#)

ön omurga,[1](#),[2](#)

ruh, haritası,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#),[13](#),[14](#),[15](#)

Şuna da bakın: akıl

psikiyatrik ilaçlar,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#)

psişik yetenekler,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#)

Ayrıca bkz. paranormal durumlar

ekleri,[1](#),[2](#)

psişik açılış,[1](#)

psikolojik problemler,[1](#),[2](#),[3](#)

kundalini uyanışı ve,[1](#),[2](#)

psikoz,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#)

manevi uygulamalar ve,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#)

Psikoloji,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#)

Ayrıca belirli okullara bakın

ezoterik,[1](#),[2](#)

Ortodoks,[1](#),[2](#)

psikolojik bakış açısı,[1](#),[2](#)

psikoz,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#)

kundalini yanlış teşhis edilen deneyimler,[1](#),[2](#),[3](#)

meditasyon ve,[1](#)

psikosomatik hastalık,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#)

Ayrıca bakınız kundalini ile ilgili patoloji

psikoterapi,[1](#),[2](#),[3](#)

ergenlik,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#)

puja,[1](#)

nabız,[1](#)

nabız atan,[1](#)

arınma,[1](#),[2](#)

arınma,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#)

saflık,[1](#)

amaç,[1](#),[2](#)

Q

kalb,[1](#)

qi,[1](#),[2](#)

Çigong,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#)

kundalini uyanışı ve,[1](#),[2](#)

Çigong psikotik reaksiyonu,[1](#),[2](#)

Quakerizm,[1](#)

titreme[1](#)

quamaneq,[1](#)

sessiz zihin,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#)

yaratan algısal deneyimler,[1](#),[2](#)

titreyerek,[1](#)

qwaali,[1](#)

R

Radha, Sivananda,[1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) [8](#) [9](#) [10](#) [11](#) [12](#) [13](#) [14](#) [15](#) [16](#) [17](#) [18](#) [19](#) [20](#) [21](#) [22](#) [23](#) [24](#)

Batı için Kundalinia Yoga,[1](#)

Işık ve Titreşim,[1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#)

Radhe,[1](#)

parlaklık Nefes Çalışması,[1](#) [2](#)

parlak vücut,[1](#)

raja yoga,[1](#) [2](#) [3](#)

Ramana Maharshi,[1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#)

Ram Dass,[1](#) [2](#)

Şimdi Burada Olun (Bindu'dan Ojas'a),[1](#)

Ramprasad Sen,[1](#)

Evrenin annesi,[1](#) [2](#)

rasayana,[1](#)

gerçeklik,[1](#) [2](#)

projeksiyonu,[1](#) [2](#)

Gerçek benlik,[1](#)

kurtarma,[1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) [8](#) [9](#) [10](#) [11](#) [12](#)

kurtarma hareketi,[1](#) [2](#)

aşamaları,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#)

kırmızı,[1](#),[2](#)

'kırmızı' rüyalar,[1](#)

yansıma[1](#),[2](#)

Reich, Wilhelm,[1](#),[2](#)

reenkarnasyon,[1](#)

ilişkiler,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#)

görelilik,[1](#)

gevşeme,[1](#)

din,[1](#)

Ayrıca bkz. mistisizm; belirli dinler

evrimsel dürtü olarak,[1](#)

dini coşku,[1](#)

dini deneyim olarak cinsellik,[1](#)

Renard, Gary, Evrenin Kayboluşu,[1](#)

üreme,[1](#)

Ayrıca bkz. seks

üreme enerjisi,[1](#)

üreme organları,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#)

Araştırma,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#),[13](#),[14](#),[15](#),[16](#),[17](#),[18](#),[19](#)

biyomedikal,[1](#)

bilinç üzerine,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#),[13](#),[14](#),[15](#),[16](#),[17](#),[18](#),[19](#),[20](#)

solunum tedavisi,[1](#),[2](#)

geciktirme,[1](#)

yeniden travmatizasyon,[1](#)

geri çekilme,[1](#),[2](#)

vahiy,[1](#)

ritim,[1](#)

ilahi,[1](#)

sağ beyin aktivitesi,[1](#),[2](#)

sertlik[1](#)

Yüzük, Kenneth,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#)

Omega'ya doğru ilerliyor,[1](#)

ritüel cinsel ilişki,[1](#)

Roberts, Jane,[1](#)

Roche, L.,[1](#)

kök merkezi,[1](#)

kök çakra,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#)

Rosin, Steven,[1](#)

Rosing, Christopher,[1](#)

Rowe, HT,[1](#)

ruh,[1](#)

Rumi,[1](#),[2](#),[3](#)

ruminasyon,[1](#)

Rumi şiirler,[1](#),[2](#),[3](#)

S

sabija-samadhi,[1](#)

kutsal diller,[1](#)

kutsal Kişi,[1](#),[2](#),[3](#)

saddasiva,[1](#)

sadhana,[1](#)

bilgeler,[1](#),[2](#),[3](#)

saguna Brahman,[1](#),[2](#)

sahaja devleti,[1](#)

sahaja yoga,[1](#),[2](#),[3](#)

sahasrara,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#)

sahasrara çakra,[1](#),[2](#)

azizler,[1](#)

Saktavijnana,[1](#)

Sakyamuni Buda,[1](#)

şifalı reçeteler,[1](#),[2](#)

kurtuluş[1](#),[2](#)

samadhi,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#)

samadhi devleti,[1](#),[2](#)

samana-pran,[1](#)

samsara,[1](#),[2](#)

samskaralar,[1](#),[2](#)

Sanatana Dharma,[1](#)

San Diego, California,[1](#),[2](#)

San Francisco VA Günlük Tedavi Merkezi,[1](#)

sanhoça,[1](#)

sankini,[1](#)

Sannella, Lee,[1](#),[2](#)

Kundalini: Psikoz mu Aşknlık mı?,[1](#),[2](#)

sannyalar,[1](#)

sannyasa ashrama,[1](#),[2](#)

Sanskritçe,[1](#)

Sarah,[1](#),[2](#)

oturdu nam,[1](#)

satori,[1](#)

satsanglar,[1](#)

Satyeswarananda, Babaji,[1](#)

Saundaryalahari,[1](#)

bilginler,[1](#),[2](#)

Ayrıca bkz. dahi

şizofreni hastaları,[1](#)

Bilim,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#),[13](#),[14](#)

Ayrıca bkz. araştırma

Kapsamlar 'Maymun Denemesi',[1](#)

Kutsal Yazılar,[1](#),[2](#)

ruhun oturduğu yer,[1](#)

ikinci çakra,[1](#)

gizlilik[1](#),[2](#)

görenler,[1](#)

sefrot,[1](#)

Selby, John,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#)

Kundalini Günlük Yaşamda Uyanış,[1](#)

öz,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#)

ilahi Öz,[1](#)

yanlış,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#)

'yanlış' ve 'doğru',[1](#)

Yüksek Benlik,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#)

bilgisi,[1](#),[2](#)

inkar edilmesi,[1](#)

yeni,[1](#)

eskimiş,[1](#)

algılanan,[1](#)

algıları,[1](#)

fenomenoloji,[1](#)

tanınması,[1](#),[2](#)

Herkesin Özü,[1](#)

duygusu,[1](#),[2](#)

Gerçek Öz,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#)

açıklanması,[1](#),[2](#)

özbilinç,[1](#)

kendinden nefret,[1](#)

kendini tanıma,[1](#)

Herkesin Özü,[1](#)

öz-psikoloji,[1](#),[2](#),[3](#)

kendini gerçekleştirme,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#),[13](#),[14](#),[15](#),[16](#)

Semela,[1](#)

seminal sıvı,[1](#),[2](#)

duyular,[1](#)

Ayrıca bkz. algılar

amplifikasyonu,[1](#),[2](#)

duyusal problemler,[1](#)

ayrılık yanılması,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#)

serotonin,[1](#)

yılan,[1](#) ,[2](#)

'yılan' kundalini,[1](#)

yılan gücü,[1](#)

yedinci çakra,[1](#)

seks,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#) ,[7](#) ,[8](#) ,[9](#) ,[10](#) ,[11](#) ,[12](#) ,[13](#) ,[14](#) ,[15](#) ,[16](#) ,[17](#) ,[18](#) ,[19](#) ,[20](#) ,[21](#) ,[22](#) ,[23](#) ,[24](#) ,[25](#) ,[26](#) ,[27](#) ,[28](#) ,[29](#) ,[30](#) ,[31](#) ,[32](#) ,[33](#) ,[34](#) ,[35](#) ,[36](#) ,[37](#) ,[38](#) ,[39](#) ,[40](#)

Ayrıca bkz. üreme; cinsellik

ritüel cinsel ilişki,[1](#)

cinsel hoşgörü,[1](#)

seks organları,[1](#) ,[2](#) ,[3](#)

cinsellik,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#) ,[7](#) ,[8](#) ,[9](#) ,[10](#) ,[11](#) ,[12](#)

Ayrıca bkz. libido; sevişme

cinsel enerji,[1](#) ,[2](#) ,[3](#)

cinsel öz,[1](#) ,[2](#)

maneviyat ve,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#) ,[7](#) ,[8](#) ,[9](#) ,[10](#) ,[11](#) ,[12](#) ,[13](#) ,[14](#) ,[15](#) ,[16](#) ,[17](#) ,[18](#) ,[19](#) ,[20](#) ,[21](#)

ifade edilmemiş veya yerine getirilmemiş dini deneyim olarak,[1](#)

cinsel sembolizm,[1](#)

Shabad Kriya,[1](#)

sarsıcılık,[1](#)

Shakespeare, William,[1](#)

sallamak,[1](#),[2](#),[3](#)

şaktipat,[1](#)

Shakta-Vedanta,[1](#)

Şakti,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#),[13](#),[14](#),[15](#)

şaktipat,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#)

şamanika medhra,[1](#)

şaman gelenekleri,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#)

şamanist başlatma krizi,[1](#)

shambhavi mudra,[1](#)

Şems,[1](#),[2](#)

Şankara,[1](#)

Şankaraçarya,[1](#)

Shannahoff-Khalsa, David,[1](#),[2](#),[3](#)

Shanti Shanti Kaur Khalsa,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#)

Shekhinah,[1](#)

shikantaza,[1](#)

Şiva,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#)

Shiva-Samhita,[1](#)

Shiva-Sutra,[1](#)

siddha-asana,[1](#),[2](#)

Siddha ustaları,[1](#)

siddhis,[1](#)

simha-asana,[1](#)

tek foton emisyonlu bilgisayarlı tomografi (SPECT),[1](#) ,[2](#) ,[3](#)

Sivas,[1](#)

Ayrıca bkz.

kafatası çakrası,[1](#)

uyumak,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#)

uyku bozuklukları,[1](#) ,[2](#)

uyku bozuklukları,[1](#)

uykusuzluk,[1](#) ,[2](#)

so-Ham,[1](#)

sokrlung,[1](#)

solar pleksus,[1](#)

soma,[1](#)

somananda,[1](#)

somalar,[1](#)

somatik kişilik,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#)

somatize uyanış,[1](#)

üzüntü,[1](#)

ruh sözleşmeleri,[1](#)

ruh-öz kimlik,[1](#)

ruh yolculuğu,[1](#)

sesler,[1](#)

Güney Amerika,[1](#)

Sovatsky, Stuart,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#) ,[7](#) ,[8](#) ,[9](#) ,[10](#) ,[11](#) ,[12](#) ,[13](#) ,[14](#) ,[15](#) ,[16](#) ,[17](#) ,[18](#) ,[19](#) ,[20](#) ,[21](#)

Özel k,[1](#) ,[2](#) ,[3](#)

özel popülasyonlar,[1](#) ,[2](#)

konuşma bozuklukları,[1](#) ,[2](#)

sfinkter,[1](#)

omurga,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#) ,[7](#) ,[8](#) ,[9](#) ,[10](#) ,[11](#) ,[12](#) ,[13](#) ,[14](#) ,[15](#)

omurga problemleri,[1](#)

omurga sallama,[1](#)

ruh,[1](#) ,[2](#) ,[3](#)

Ayrıca bkz. Kutsal Ruh

vücut ve,[1](#) ,[2](#) ,[3](#)

enginlik,[1](#) ,[2](#) ,[3](#)

akıl ve,[1](#) ,[2](#)

ruhsal uyanış,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#) ,[7](#) ,[8](#) ,[9](#) ,[10](#) ,[11](#) ,[12](#) ,[13](#) ,[14](#) ,[15](#) ,[16](#) ,[17](#) ,[18](#) ,[19](#) ,[20](#) ,[21](#) ,[22](#) ,[23](#) ,[24](#) ,[25](#) ,[26](#) ,[27](#) ,[28](#) ,[29](#) ,[30](#) ,[31](#) ,[32](#) ,[33](#) ,[34](#) ,[35](#) ,[36](#) ,[37](#) ,[38](#) ,[39](#) ,[40](#) ,[41](#) ,[42](#) ,[43](#) ,[44](#) ,[45](#) ,[46](#) ,[47](#) ,[48](#) ,[49](#) ,[50](#) ,[51](#) ,[52](#) ,[53](#)

Ayrıca bkz. uyanış; kundalini uyanışı

bipolar bozukluk ve,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#)

hastalık ve,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#)

fiziksel ve zihinsel sağlık yönleri,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#)

kurtarma hareketi ve [1](#), [2](#)

tuzaklar, [1](#), [2](#), [3](#)

manevi baypas, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)

ruhsal ortaya çıkış, [1](#), [2](#), [3](#)

Ruhsal Ortaya Çıkış Ağı

Manevi Acil Durum Ağı'na (SEN) bakın

Manevi Ortaya Çıkış Ağı Bülteni, [1](#)

manevi acil durumlar, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

Ayrıca bakınız kundalini uyanışı; ruhsal ortaya çıkış

Manevi Acil Durum Ağı (SEN), [1](#), [2](#)

ruhsal enerjiler, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#)

manevi varlıklar, [1](#)

manevi kalp, [1](#)

ile ilgili sorunlar, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#)

maneviyat, [1](#)

sağlık ve, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

cinsellik ve, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#), [15](#), [16](#), [17](#), [18](#), [19](#), [20](#), [21](#)

manevi büyüme, [1](#)

manevi içgörü, [1](#)

ruhsal sorunlar, [1](#)

manevi mastürbasyon, [1](#), [2](#)

manevi yollar,[1](#),[2](#)

manevi uygulamalar,[1](#),[2](#)

nörofizyoloji ve,[1](#),[2](#),[3](#)

psikolojik sorunlar ve[1](#),[2](#),[3](#),[4](#)

kendiliğinden uyanma,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#)

kendiliğinden iyileşme,[1](#)

kendiliğinden iç dönüşüm,[1](#)

kendiliğinden kriyalar,[1](#),[2](#)

kendiliğinden hareketler,[1](#)

kendiliğinden ses çıkarma,[1](#)

kendiliğinden tetikleyiciler,[1](#),[2](#)

sri yantra,[1](#)

İyileşme Aşamaları,[1](#)

Steindl-Rast, David,[1](#),[2](#)

hala oturuyor,[1](#)

stres,[1](#)

vuruşlar,[1](#),[2](#)

kundalini ile ilgili,[1](#),[2](#),[3](#)

inme rehabilitasyonu,[1](#),[2](#)

süblimasyon,[1](#),[2](#)

madde bağımlılığı,[1](#),[2](#)

ince kanallar,[1](#)

ince enerjik anatomi,[1](#)

ince enerji alanları,[1](#),[2](#)

ince enerji sistemleri,[1](#),[2](#)

ince yargı,[1](#)

ince zihin,[1](#)

tasavvuf,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#)

sukshmasharira,[1](#)

Sümer,[1](#)

güneş ışığı, iç,[1](#)

süper bilinç,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#)

'süper akıllı enerji',[1](#)

Yüce Kimlik,[1](#),[2](#)

surangama sutrası,[1](#)

teslim olmak,[1](#),[2](#)

sushanna nadi,[1](#),[2](#),[3](#)

sushumna,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#)

sushumna nadi,[1](#)

svadhishtana çakra,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#)

semboller,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#)

Belirti Kontrol Listesi-90-Gözden Geçirilmiş Obsesif Kompulsif Ölçeği,[1](#)

sinerji,[1](#)

sinestezi,[1](#)

T

Adi-Buda,[1](#)

Kova Çağı,[1](#) ,[2](#) ,[3](#)

sevgili,[1](#) ,[2](#)

vücut,[1](#) ,[2](#)

enerji bedeni,[1](#)

eterik beden,[1](#)

ni hailiği,[1](#) ,[2](#) ,[3](#)

zihin-beden kompleksi,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#) ,[7](#)

fiziksel beden,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#) ,[7](#) ,[8](#)

parlak vücut,[1](#)

ruh ve,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#)

ince beden,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#) ,[7](#) ,[8](#) ,[9](#) ,[10](#) ,[11](#) ,[12](#) ,[13](#) ,[14](#) ,[15](#)

Brahman,[1](#)

beyin,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#) ,[7](#) ,[8](#) ,[9](#) ,[10](#) ,[11](#) ,[12](#) ,[13](#) ,[14](#) ,[15](#)

Şuna da bakın: akıl

biyolojisi,[1](#)

beyin merkezleri,[1](#)

evrimi,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#) ,[7](#) ,[8](#) ,[9](#)

kundalini içeri akar,[1](#),[2](#)

yoga,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#)

Tunç Çağı,[1](#)

yaratıcı,[1](#),[2](#)

Ayrıca bakınız Tanrı

'Yolun karşısına geçmek',[1](#),[2](#),[3](#)

karanlık gece,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#)

kutsal,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#),[13](#)

Ayrıca bakınız Tanrı

uyandırmak,[1](#),[2](#)

kişiselleştirme,[1](#)

insanı dönüştüren,[1](#),[2](#)

İlahi Sevgili,[1](#)

ilahi Dişil,[1](#)

ilahi Anne,[1](#),[2](#)

ilahi Öz,[1](#)

Elephanta Adaları,[1](#)

enerji bedeni,[1](#)

eterik beden,[1](#)

Ganj,[1](#)

Tanrılık,[1](#),[2](#)

'Tanrı parçacığı' avı,[1](#)

altın Çağ,[1](#)

Büyük Aşık,[1](#)

Büyük Anne,[1](#)

Büyük Geri Dönüş,[1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) [8](#) [9](#) [10](#) [11](#) [12](#) [13](#) [14](#) [15](#) [16](#) [17](#)

kaba vücut

fiziksel bedeni görmek

içindeki guru,[1](#)

kalp,[1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) [8](#) [9](#) [10](#) [11](#) [12](#) [13](#) [14](#) [15](#)

Ayrıca bkz. kalp merkezleri; kalp çakrası

ölü yakma alanı olarak,[1](#) [2](#)

geliştirilmesi,[1](#)

bilinmesi,[1](#)

manevi,[1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#)

sembolizmi,[1](#) [2](#)

titreşim gücü,[1](#) [2](#)

kutsal Ruh,[1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) [8](#) [9](#)

Ben'im,[1](#) [2](#)

'Ben' farkındalığı,[1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#)

Demir Çağı,[1](#)

akıl,[1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#)

Şuna da bakın: beyin

kesinlikle,[1](#)

seviyeleri,[1](#)

ruh haritası,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#)

zihin-beden kompleksi,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#) ,[7](#)

'zihinsel şeyler',[1](#)

ikili olmayan durum,[1](#)

sessizlik,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#) ,[7](#)

ruh ve,[1](#) ,[2](#)

ince zihin,[1](#)

kesinlik olmadan,[1](#)

mistik yol,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#) ,[7](#) ,[8](#) ,[9](#) ,[10](#) ,[11](#) ,[12](#) ,[13](#) ,[14](#) ,[15](#) ,[16](#) ,[17](#)

Odik kuvvet,[1](#)

Ödipal proje,[1](#) ,[2](#) ,[3](#)

geçmiş,[1](#)

Ayrıca bkz. travma

Büyük Fiyatın İncisi,[1](#)

fiziksel beden,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#)

Balık Çağı,[1](#)

Ülker,[1](#)

Harun'un Çubuğu,[1](#)

kutsal Ateş,[1](#)

yılan gücü,[1](#)

gümüş Çağı,[1](#)

yılan,[1](#)

ruh,[1](#),[2](#),[3](#)

koltuk,[1](#)

susuzluk,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#),[13](#),[14](#),[15](#),[16](#)

sesi,[1](#),[2](#),[3](#)

özlemi,[1](#)

kaynak,[1](#),[2](#),[3](#)

ruhsal beden, olgunlaşma,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#),[13](#),[14](#),[15](#),[16](#),[17](#),[18](#),[19](#),[20](#),[21](#),[22](#),[23](#),[24](#),[25](#),[26](#),[27](#),[28](#),[29](#),[30](#),[31](#),[32](#),[33](#),[34](#),[35](#),[36](#),[37](#),[38](#),[39](#),[40](#),[41](#),[42](#),[43](#)

ince beden,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#),[13](#),[14](#),[15](#)

Güneşin Arkasındaki Güneş,[1](#)

Tai Chi,[1](#),[2](#)

Taittiriya-Upanishad,[1](#)

yetenek,[1](#),[2](#)

Ayrıca bkz. dahi; bilginler

Tammet, Daniel, Mavi Bir Günde Doğdu,[1](#),[2](#)

tantraloka,[1](#)

tantralar,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#)

Tantra-Tattva-Tantra,[1](#)

tantrik gelenek,[1](#) ,[2](#) ,[3](#)

tantrik seks,[1](#) ,[2](#)

tantrik yoga,[1](#)

Taoculuk,[1](#) ,[2](#) ,[3](#)

Taylor, Jill Bolte,[1](#)

Teilhard de Chardin, Pierre,[1](#)

tejalar,[1](#)

telepati,[1](#) ,[2](#) ,[3](#)

televizyon izleme, ortadan kaldırma,[1](#)

Avila'lı Teresa, Aziz,[1](#) ,[2](#) ,[3](#)

havlu[1](#) ,[2](#)

Tesla, Nikola,[1](#)

Thakan Kung,[1](#)

talamus,[1](#) ,[2](#)

bu agatalar,[1](#)

ilahiyat,[1](#)

Boşluk,[1](#)

üçüncü çakra,[1](#) ,[2](#) ,[3](#) ,[4](#) ,[5](#) ,[6](#)

üçüncü göz,[1](#) ,[2](#)

tirumandiram,[1](#)

tirumoolar,[1](#)

Bin Yapraklı Lotus,[1](#)

Bin yapraklı nilüfer,[1](#)

Üç Kanal,[1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#)

eşikler,[1](#), [2](#), [3](#)

thxiasi numarası,[1](#)

timüs bezi,[1](#)

Tibet,[1](#)

Tibet Budizmi,[1](#), [2](#), [3](#), [4](#)

Tiller, William,[1](#), [2](#)

Tolle, Eckhart Şimdinin Gücü,[1](#), [2](#)

'tonal iletimler',[1](#), [2](#)

diller, konuşma,[1](#), [2](#)

toksisite,[1](#)

zehirli insanlar,[1](#)

trans dansları,[1](#)

translar,[1](#), [2](#)

trans şarkı,[1](#)

dönüşüm,[1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#), [15](#), [16](#), [17](#), [18](#), [19](#), [20](#), [21](#), [22](#), [23](#), [24](#)

aşkınlık,[1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#)

aşkın mutluluk,[1](#)

aktarım,[1](#)

dönüşüm,[1](#)

sembolleri,[1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) [8](#) [9](#) [10](#) [11](#) [12](#) [13](#) [14](#) [15](#) [16](#) [17](#) [18](#) [19](#) [20](#) [21](#)

insan ötesi bilinç,[1](#)

insan ötesi doğa,[1](#) [2](#) [3](#)

dönüşüm,[1](#)

transpersonel psikoloji,[1](#) [2](#) [3](#)

tuzaklar,[1](#) [2](#) [3](#)

travma,[1](#) [2](#) [3](#) [4](#)

titreme[1](#)

tetikleyiciler,[1](#) [2](#)

tripuropanişad,[1](#)

gerçek aşk,[1](#)

Gerçek Öz,[1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) [8](#) [9](#) [10](#) [11](#) [12](#)

gerçek,[1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#)

Tucson, Arizona,[1](#) [2](#)

tümör ısısı,[1](#)

Turya,[1](#)

On İki Adımlı programlar,[1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#)

büküm,[1](#)

'genital örgütün tiranlığı',[1](#) [2](#)

bakire,[1](#)

yogik beyin,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#)

sen

udan-pran,[1](#)

uddiyana-bandha,[1](#)

uju kaya,[1](#)

koşulsuz sevgi,[1](#)

Underhill, Evelyn,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#)

birleşik insan çakrası,[1](#)

Birlik,[1](#),[2](#)

Birlik Bilinci,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#)

evrensel Zeka,[1](#)

Kaliforniya Üniversitesi, San Francisco,[1](#)

Connecticut Üniversitesi Tıp Fakültesi,[1](#),[2](#)

Guadalajara Üniversitesi,[1](#)

Pensilvanya Üniversitesi,[1](#),[2](#)

Utah Ağrı Merkezi Üniversitesi,[1](#)

unmani mudra,[1](#)

karşılıksız aşk,[1](#)

Upanişadlar,[1](#)

urdhva-retas,[1](#)

Usha-Nisha-Kamala,[1](#)

rahim koşulları,[1](#)

V

Vaillant, George

Ruhsal Evrim,[1](#)

vajra,[1](#)

Vajrayana,[1](#)

Vamakeshvara-tantra,[1](#)

vanaprasthya ashrama,[1](#)

Vasudhaiva kutumbakam,[1](#)

Vaya Purana,[1](#)

vayu,[1](#) [2](#)

Vedanta,[1](#) [2](#)

Vedalar,[1](#)

Vedik Yaş,[1](#)

Vedik gelenek,[1](#) [2](#) [3](#)

baş dönmesi,[1](#)

titreşim,[1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) [8](#) [9](#) [10](#)

vijnana-maya kosha,[1](#) [2](#)

vijnanalar,[1](#)

Vinit-muni,[1](#)

virüs,[1](#)

iç organ,[1](#)

Vişnu-granthi,[1](#),[2](#)

vishuddha çakra,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#)

Işık Vizyonu,[1](#)

vizyonlar,[1](#),[2](#)

görselleştirme,[1](#)

hayati kuvvet,[1](#)

canlı[1](#)

ruhun sesi,[1](#)

vudu,[1](#)

vya-pran,[1](#)

Vyasa,[1](#)

W

Walsh, R.,[1](#)

Walters, Dorothy,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#),[13](#),[14](#),[15](#),[16](#),[17](#)

Washburn, Michael,[1](#)

su,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#)

dalgalar,[1](#)

bodhisattva'nın yolu,[1](#)

Beyaz, John,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#),[13](#),[14](#),[15](#),[16](#),[17](#)

Gelecek Bilimi,[1](#)

Beyaz şahin,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#),[13](#),[14](#),[15](#),[16](#),[17](#)

Whitfeld, Barbara Harris,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#),[13](#),[14](#),[15](#),[16](#),[17](#),[18](#),[19](#),[20](#)

Alçakgönüllülüğün Gücü,[1](#)

'Kritik Bakım Hastalarının Duygusal İhtiyaçları',[1](#)

Whitfeld, Charles L.,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#)

Wilber, Ken,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#),[12](#),[13](#)

isteklilik,[1](#)

dilek Ağacı,[1](#)

para çekme,[1](#)

kadın,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#),[7](#),[8](#)

Woodroffe, John Yılan Gücü,[1](#)

Y

Yale-Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği,[1](#)

yama,[1](#),[2](#),[3](#)

yıl2012,[1](#)

hasret,[1](#),[2](#),[3](#)

Yeats, WB,[1](#)

yoga,[1](#),[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[6](#)

Ayrıca bakınız kundalini yoga; belirli yoga türleri

adanmışlık ruh halleri,[1](#)

erotik,[1](#)

ücretsiz^{[1](#)}

Hindistan'da,^{[1](#)}

kundalini uyanışı ve,^{[1](#)} ^{[2](#)} ^{[3](#)} ^{[4](#)} ^{[5](#)} ^{[6](#)}

gücü,^{[1](#)} ^{[2](#)} ^{[3](#)} ^{[4](#)} ^{[5](#)} ^{[6](#)}

sorunlu kundalini uyanışı ve,^{[1](#)}

arkasındaki sır,^{[1](#)} ^{[2](#)} ^{[3](#)}

Yogi Bhajan tarafından öğretildiği gibi,^{[1](#)} ^{[2](#)} ^{[3](#)} ^{[4](#)} ^{[5](#)} ^{[6](#)} ^{[7](#)} ^{[8](#)} ^{[9](#)} ^{[10](#)} ^{[11](#)} ^{[12](#)} ^{[13](#)} ^{[14](#)} ^{[15](#)} ^{[16](#)}

terapi olarak,^{[1](#)} ^{[2](#)} ^{[3](#)} ^{[4](#)} ^{[5](#)} ^{[6](#)} ^{[7](#)} ^{[8](#)} ^{[9](#)} ^{[10](#)}

çeşitleri,^{[1](#)}

Shakti ve Shiva'nın birliği olarak,^{[1](#)}

Yogakara,^{[1](#)}

Yogananda, Paramahansa,^{[1](#)} ^{[2](#)}

yoga duruşları,^{[1](#)} ^{[2](#)} ^{[3](#)}

yoga pratiği,^{[1](#)} ^{[2](#)}

Yogi Bhajan,^{[1](#)} ^{[2](#)} ^{[3](#)} ^{[4](#)} ^{[5](#)} ^{[6](#)} ^{[7](#)} ^{[8](#)} ^{[9](#)} ^{[10](#)} ^{[11](#)} ^{[12](#)} ^{[13](#)} ^{[14](#)} ^{[15](#)} ^{[16](#)} ^{[17](#)} ^{[18](#)} ^{[19](#)} ^{[20](#)} ^{[21](#)} ^{[22](#)} ^{[23](#)} ^{[24](#)} ^{[25](#)} ^{[26](#)} ^{[27](#)} ^{[28](#)} ^{[29](#)} ^{[30](#)} ^{[31](#)}

Ustanın Dokunuşu,^{[1](#)}

yogik nefes çalışmaları,^{[1](#)}

yoga fenomeni,^{[1](#)}

yoga teorisi,^{[1](#)} ^{[2](#)}

yoga geleneği,^{[1](#)} ^{[2](#)}

Z

Z

Zen Budizm,[1](#),[2](#)

Zen ustaları,[1](#)

Zen meditasyonu,[1](#),[2](#),[3](#)

Zeus,[1](#),[2](#)